Mel Robbins

Bestseller *New York Times* și internațional

The High 5 Habit

E timpul să te bucuri de tine

De la autoarea bestsellerului *Regula de 5 secunde.*

Mel Robbins

Bestseller *New York Times* și internațional

The High 5 Habit

E timpul să te bucuri de tine

De la autoarea bestsellerului *Regula de 5 secunde.*

Mel Robbins

The High 5 Habit

Mel Robbins

The High 5 Habit

E timpul să te bucuri de tine

Traducere din limba engleză de George Chiriță

Lifestyle
PUBLISHING

Pentru Chris, Sawyer, Kendall și Oakley

Capitolul 1

Meriți o viață High 5

Hai să-ți povestesc despre o zi, nu cu mult timp în urmă, când am făcut o descoperire simplă. O numesc The High 5 Habit — obiceiul de a da high 5 — și te va ajuta să-ți îmbunătățești cea mai importantă relație din viața ta, cea pe care o ai cu tine. Îți voi împărtăși povestea, cercetările și cum poți folosi acest obicei pentru a-ți schimba și tu viața.

Totul a început într-o dimineață când eram în baie, mă spălam pe dinți, mi-am surprins imaginea în oglindă și mi-am zis:

Îh.

Am început să mă gândesc la toate lucrurile care nu-mi plac la mine — cearcănele vinete de sub ochi, bărbia ascuțită, faptul că sânul meu drept este mai mic decât stângul și pielea lăsată de pe burtă. Mintea mea a început să o ia la vale: Arăt oribil. Trebuie să fac mai multe exerciții. Îmi urăsc gâtul. Fiecare gând pe care îl aveam mă făcea să mă simt și mai rău față de felul în care arăt.

M-am uitat la ceas — primul apel Zoom începea în 15 minute. Trebuie să mă trezesc mai devreme. M-am gândit la termenul de predare pe care îl aveam. La acordul pe care încercam să-l obțin. La e-mailurile și mesajele la care nu răspunsesem. La câinele care nu fusese plimbat încă. La rezultatul biopsiei tatei. Și la toate lucrurile de care aveau nevoie copiii mei în acea zi. Mă simțeam complet copleșită și nici măcar nu-mi pusesem sutienul și nu-mi băusem cafeaua.

Îh.

Tot ce voiam să fac în acea dimineață era să-mi torn o cană de cafea, să mă prăbușesc în fața televizorului și să uit de toate lucrurile care mă deranjau… dar știam că nu asta trebuie să fac. Știam că nimeni nu va sări în ajutorul meu să-mi rezolve problemele, nu-mi va termina proiectele pe care le aveam pe

listă, nu-mi va face exercițiile fizice și nu va gestiona conversația dificilă pe care trebuia să o port la serviciu.

Nu voiam decât o… amărâtă de pauză… de la viața mea

Trecuseră câteva luni de foc pentru mine. Stresul era continuu. Fusesem foarte ocupată încercând să am grijă de toți și de toate, dar cine avea grijă de mine? Sunt sigură că și tu te-ai simțit așa la un moment dat. În astfel de perioade, când solicitările vieții se aglomerează și moralul tău este la pământ, poți intra într-o spirală descendentă.

Aveam nevoie ca cineva să îmi spună: Ai dreptate, este greu. Nu meriți asta. Nu este drept… și, dacă cineva poate face față acestei situații, TU ești acel cineva. Asta voiam să aud. Aveam nevoie să mă consoleze și să mă încurajeze cineva. Și, chiar dacă sunt unul dintre cei mai de succes speakeri motivaționali din lume, nu mă puteam gândi nici măcar la un singur lucru pe care mi l-aș fi putut spune.

Nu știu ce m-a apucat. Sau de ce am făcut asta. Dar, din cine știe ce motiv, stând acolo în baie, doar în lenjerie intimă, am ridicat mâna înspre reflexia obosită din oglindă, într-un fel de salut. Te văd este tot ce am vrut să spun. Te văd și te iubesc. Haide, Mel! Te descurci tu.

Mi-am dat seama în mijlocul acestui gest că salutul meu față de mine era un simplu high 5. Recognoscibil, de neconfundat și la fel de comun cum este gestul de a strânge mâna cuiva. Cu toții am dat high 5 cu cineva de nenumărate ori în viață. Poate chiar e un gest de prost gust. Dar stăteam acolo, fără sutien și necafeinizată, aplecată peste chiuveta de la baie și dădeam high 5 cu propria mea reflexie în oglindă.

Fără să zic vreun cuvânt, îmi spuneam ceva ce aveam nevoie disperată să aud. Mă asiguram că o pot face, orice ar fi presupus acel „o“. Mă susțineam și încurajam femeia pe care

o vedeam în oglindă să ridice capul sus și să continue. Când mâna a atins oglinda și reflexia, am simțit cum mi se îmbunătățește dispoziția. Nu eram singură. Mă aveam PE MINE. Era un gest simplu, un act de bunătate față de mine însămi. Ceva de care aveam nevoie și ceva ce meritam.

Imediat am simțit cum mi se relaxează pieptul, mi-am îndreptat umerii și am zâmbit gândindu-mă cât de penibil mi se părea gestul de a da high 5 cu reflexia mea din oglindă, dar dintr-odată nu am mai părut atât de obosită, nu m-am mai simțit atât de singură și acea listă cu treburi pe care le aveam de făcut nu mai părea atât de copleșitoare. Mi-am continuat ziua.

A doua zi dimineață a sunat alarma. Aceleași probleme și aceeași senzație de copleșire. M-am trezit. Am făcut patul. Am intrat în baie și am dat din nou de reflexia mea: Bună, Mel! Fără să mă gândesc, am zâmbit și am constatat că dau iarăși high 5 cu imaginea mea din oglindă.

În cea de-a treia dimineață, m-am trezit și mi-am dat seama că aștept cu nerăbdare să ajung la oglindă și să dau high 5 cu mine. Știu cât de penibil sună, dar acesta este adevărul. Am făcut patul puțin mai repede decât de obicei și am intrat în baie cu un entuziasm puțin obișnuit pentru ora 6:05 dimineața. Singurul fel în care aș putea descrie asta este:

Simțeam că urmează să mă întâlnesc cu o prietenă

Mai târziu pe parcursul zilei, m-am gândit la momentele din viață când am dat high 5 cu cineva. Evident, m-am gândit la momentele în care jucam sporturi de echipă, în tinerețe. Mi-am amintit de întrecerile de stradă pe care le făceam cu prietenele mele. Sau cum urmăream meciuri de baseball la Fenway Park și erupea stadionul într-o frenezie high 5 atunci când punctau cei de la Red Sox. Sau cum dădeam high 5 cu o

prietenă atunci când primea o promovare la locul de muncă sau se despărțea de prăpăditul ăla de iubit, sau juca mâna câștigătoare la cărți.

Și apoi mi-am amintit unul dintre evenimentele importante din viața mea: când am participat la maratonul orașului New York în 2001, la numai două luni după atacurile teroriste din 11 septembrie, în care au murit 2 977 de oameni și au fost distruse Turnurile Gemene.

Pe o distanță de 42 de kilometri, spectatorii erau înțesați pe trotuare și, cât vedeai cu ochii, steaguri americane atârnau de la ferestre în fiecare clădire de pe traseu, prin toate cele cinci municipalități ale orașului New York.

Dacă nu ar fi fost oamenii de pe margine care să ne urmărească și care, pe o distanță de 42 de kilometri, să se îngrămădească pe ambele părți ale traseului, să dea high 5 cu mine și să mă încurajeze, nu aș fi avut nicio șansă să termin maratonul. De una singură, pur și simplu nu am această rezistență pe care o au trupele speciale din marina militară americană. Rămân fără aer atunci când car cumpărăturile două etaje pe scări. La momentul respectiv, abia născusem, lucram cu normă întreagă, aveam doi copii mai mici de trei ani și nu mă antrenasem corespunzător pentru o astfel de cursă. La naiba, abia dacă purtasem puțin adidașii noi, dar fusese întotdeauna pe lista mea de dorințe să termin această cursă, așa că, atunci când am avut șansa să particip la ea, am fost hotărâtă să o fac. Au fost atât de multe momente în care am simțit că mă lasă genunchii, că am scăpări de urină și că mintea îmi spune: Nu se poate! Nu pot face asta! Uneori, încetineam până la un mers șchiopătat. De ce nu m-am antrenat mai serios? De ce am cumpărat adidași noi acum două săptămâni? Aproape de kilometrul 21, îi imploram pe voluntarii de la stația de apă să fie de acord cu mine că ar trebui să renunț. Nici măcar nu voiau să audă de asta. Să renunți? Acum? Dar ai ajuns atât de departe! Încurajările lor au reușit să-mi amuțească îndoielile, așa că am continuat.

Eşti mult mai puternic decât crezi

Singurul motiv pentru care am ajuns la capătul acelui maraton au fost încurajările constante şi ovaţiile pe care le-am primit pe parcurs. Dacă aş fi ascultat vocile din capul meu, probabil m-aş fi oprit din alergat după zece kilometri, când băşicile de la picioare s-au spart şi fiecare pas era însoţit de o durere nebună. Mă simţeam atât de bine când lumea îmi scanda numele — asta mi-a menţinut mintea concentrată şi corpul în mişcare. Faptul că dădeam high 5 cu oamenii de pe margine era un adevărat combustibil pentru convingerea că voi reuşi să fac ceva ce nu mai făcusem niciodată până atunci.

Când m-am simţit descurajată pentru că atât de mulţi alţi alergători treceau pe lângă mine, faptul că am dat high 5 cu un străin m-a convins să nu renunţ. Şi asta este ideea: o palmă bătută cu cineva este mult mai mult decât un simplu gest. Este un transfer de energie şi încredere de la o persoană la alta. Trezeşte ceva în tine. Îţi aminteşte ceva ce ai uitat. Fiecare gest high 5 îmi spunea cred în tine, ceea ce mă făcea să am încredere în mine şi în capacitatea mea de a merge înainte, pas cu pas, timp de şase ore, până când am trecut linia de finiş şi mi-am atins ţelul.

Dacă ne gândim puţin la puterea remarcabilă a gestului de a da high 5 cu un străin, este uşor să facem paralele între viaţă şi alergarea unui maraton. Ambele sunt lungi, ne oferă plăcere şi recompense, dar şi durere uneori. Imaginează-ţi că te-ai trezi în fiecare dimineaţă şi ai putea folosi energia oferită de gestul high 5, care te susţine în timp ce alergi maratonul vieţii tale de zi cu zi.

Opreşte-te puţin şi gândeşte-te la asta. Cum te ajută autocritica?

Cum ar fi dacă ai putea să schimbi asta, să te încurajezi şi să te susţii în fiecare zi, în fiecare săptămână şi în fiecare an al vieţii tale, pas cu pas, pe măsură ce te apropii de ţelurile şi visurile tale? Imaginează-ţi că TU eşti majoreta ta principală,

cel mai mare fan și cea mai mare susținătoare a ta. Este greu de imaginat, nu-i așa? Nu ar trebui să fie.

Vreau să răspunzi cinstit la această întrebare: cât de des te încurajezi?

Fac pariu că ai ajuns la aceeași concluzie la care am ajuns și eu. Aproape niciodată.

Întrebarea este de ce? Dacă te simți atât de bine când ești iubit, încurajat și sărbătorit, dacă te menține în mișcare și te ajută să îți realizezi obiectivele, de ce să nu faci asta pentru tine?

Este vechiul îndemn: „Pune masca de oxigen mai întâi pe fața ta!“

Am auzit această vorbă de un milion de ori, dar adevărul este că nu am știut niciodată cu adevărat cum să fac asta în viața mea de zi cu zi. Dar, Doamne, cât mi-a deschis ochii acest gest de a da high 5 cu mine în oglindă! Pentru a te pune pe tine pe primul plan, trebuie să te susții până când ajungi în poziția respectivă, deoarece exact așa îi aduci și pe ceilalți acolo.

Gândește-te cât de grozav îi sprijini și îi sărbătorești pe alții. Îți susții echipele preferate, urmărești actorii, muzicienii și influencerii preferați. Cumperi bilete la meciurile lor, îi aplauzi din picioare atunci când mergi la spectacolele lor, le respecți recomandările, cumperi hainele pe care tocmai le-au scos pe piață și le urmărești cu atenție realizările, de când au câștigat la loterie până la Premiile Grammy.

De asemenea, faci o treabă minunată sprijinindu-i și încurajându-i pe oamenii din viața ta pe care îi iubești: partenerul de viață, copiii, cei mai buni prieteni, rudele și colegii. Organizezi aniversări și petreceri pentru toate rudele apropiate, muncești în plus pentru a-ți sprijini un coleg copleșit și ești prima care își încurajează prietena atunci când

îți arată profilul de pe aplicațiile de întâlniri online (Arăți minunat!) sau începe să vândă suplimente alimentare (Dă-mi și mie pentru un an!). Încurajezi pe toată lumea să își urmeze țelurile și visurile, inclusiv pe femeia pe care abia ai cunoscut-o azi-dimineață la cursul de yoga. Când instructorul a povestit despre cursul de instructori autorizați, ai spus din prima: Te înscrii? Ar trebui! Execuți minunat postura „câinele cu fața în jos".

Dar când vine vorba de celebrarea și încurajarea ta, nu doar că rămâi grav în urmă, dar chiar faci invers. Te înjosești. Te privești în oglindă și te faci bucăți. Te dărâmi și argumentezi împotriva propriilor tale țeluri și visuri. Te dai peste cap pentru alți oameni, dar niciodată pentru tine.

Este momentul să te încurajezi așa cum meriți și cum ai nevoie

Aprecierea de sine, respectul de sine, dragostea de sine și încrederea în sine încep, toate, cu construirea acestor atribute în tine însuți. De aceea vreau să începi fiecare zi prin a da high 5 cu tine în oglindă. Este un obicei pe care ar trebui să îl deprinzi, să îl înțelegi și să îl practici în fiecare zi. Și acesta este doar începutul.

Să dai high 5 cu tine este mai mult decât un gest, este o atitudine holistă față de viață, o mentalitate, o filosofie și o strategie care îți reprogramează tiparele inconștiente ale minții. Folosind cercetările, știința, povești profund personale și rezultatele reale ale obiceiului oamenilor din întreaga lume de a da high 5 cu ei înșiși (și vei cunoaște mulți în această carte), îți voi dovedi și te voi inspira să preiei frâiele vieții tale făcând acest gest cu tine însuți în tot felul de modalități minunate — în fiecare zi.

Vei învăța cum să identifici gândurile și convingerile care te dărâmă psihic, așa cum sunt vina, gelozia, frica, anxietatea și

nesiguranța. Și, cel mai important, vei învăța cum să le transformi în tipare noi de gândire și comportament, care te ridică de jos și te mențin motivat. Și, bineînțeles, voi detalia toate acestea și îți voi arăta cum să faci, îți voi explica pas cu pas cercetările care demonstrează de ce funcționează aceste instrumente și chiar voi fi alături de tine în fiecare zi (mai multe despre asta în curând).

Este mai important decât să știi cum să te trezești fericit sau cum să te pui pe picioare atunci când ești abătut, sau cum să te revigorezi pentru a participa la cele mai importante și interesante momente din viața ta (vei învăța să faci toate acestea).

Este vorba despre înțelegerea și îmbunătățirea celei mai importante relații pe care o ai în această lume: relația cu tine. În paginile acestei cărți, vei învăța despre nevoile tale fundamentale și cum să le îndeplinești. De asemenea, vei descoperi strategii verificate, pentru conturarea unei mentalități care te va ajuta să depășești orice moment — bucurii și neplăceri, suișuri și coborâșuri — și să nu renunți niciodată la persoana pe care o vezi în oglindă.

Cum te vezi pe tine, așa vezi și lumea

După cum probabil îți dai seama, m-am gândit mult la gestul high 5 cât timp am scris această carte, probabil mai mult decât ar trebui cineva să se gândească. Ce îmi dau seama acum, după ce am practicat obiceiul high 5, este că mi-am petrecut primele decenii ale vieții găsind defecte reflexiei mele, simțindu-mă copleșită de ea sau ignorând-o cu totul pe femeia pe care o vedeam în oglindă. Este destul de ironic, dacă stai să te gândești ce fac eu pentru a-mi câștiga existența.

Fiind unul dintre cei mai solicitați speakeri motivaționali și autori de bestselleruri din lume, sarcina mea este să îți ofer instrumentele și încurajarea de care ai nevoie pentru a-ți

schimba viața. Încrederea mea în tine îți va oferi ȚIE încredere în tine. Când mă gândesc la asta, meseria mea este însăși întruparea gestului high 5. Tot ce comunic — indiferent dacă o fac pe scenă, în cărți, în clipuri video pe YouTube, în cursurile online și în postările de pe rețelele sociale —, absolut orice fac are menirea să îți transmită: Am încredere în tine. Visurile tale contează. Poți să faci asta, continuă!

Dau deja high 5 cu tine de ani întregi.

Și, chiar dacă am dat high 5 cu tine, nu m-am descurcat la fel de bine și când trebuia să dau high 5 cu mine. Eu sunt cel mai mare critic al meu. Pun pariu că și tu ești cel mai mare critic al tău. Abia recent, când am început să dau high 5 cu mine, lucrurile au început să se așeze. Când înveți cum trebuie să te vezi și să te susții, este mai ușor să surprinzi acele momente în care dispoziția ta începe să devină din ce în ce mai proastă și să faci trecerea la o stare de spirit mai puternică și mai optimistă. Cu o atitudine pozitivă, vei fi motivat să întreprinzi acțiuni pozitive pentru a-ți schimba viața. Când vei fi echipat cu acest fel de energie și atitudine, vei putea face orice.

Când am început să dau high 5 cu reflexia mea, a fost mai mult decât un gest încurajator într-o zi în care nu mă simțeam prea bine. A răsturnat cu susul în jos autocritica și ura de sine. A schimbat lentila prin care îmi vedeam propria viață. Acela a fost începutul unei schimbări masive în viața mea. O linie în nisip. Începutul unei legături noi-nouțe cu cea mai importantă persoană din viața mea: cu mine însămi. O nouă perspectivă asupra mea și asupra a ceea ce este posibil să fac. M-a inspirat să creez o modalitate cu totul nouă de a trăi viața.

De aceea am scris această carte.

Este momentul să te susții ȘI PE TINE

Cele mai puternice forțe din lume sunt încurajarea, celebrarea și dragostea. Și le-ai ținut ascunse de tine. Nu ești singurul.

Cu toții am făcut la fel.

Poate îți este greu să te iubești sau nu te poți schimba, indiferent cât de mult ai încerca. Sau poate te descurci de minune, dar nu te poți bucura cu adevărat de viață, pentru că te concentrezi pe ce este în neregulă și nu pe ce merge bine. Poate trecutul tău este presărat de lucruri oribile care ți s-au întâmplat sau de lucruri oribile pe care le-ai făcut tu altora.

Indiferent ce ți s-a întâmplat, vreau să vezi adevărul. Ai o viață frumoasă în fața ta și nu o poți vedea. Ai un viitor incredibil care așteaptă să preiei controlul asupra lui și să-l creezi. Ai cel mai strașnic aliat, un grup care te încurajează și o armă secretă puternică ce se uită la tine din oglindă — și le ignori. Dacă vrei să joci un meci important în viață sau doar să fii mai fericit, trebuie să te trezești și să începi să te tratezi mai bine decât până acum. Totul începe cu acest moment de dimineață: față în față cu tine în oglindă.

Toate acestea sunt mai ușoare decât ai crede

Întreabă-te cum vrei să te simți în fiecare aspect al vieții tale. Nu vrei o viață high 5? O căsătorie high 5, un loc de muncă high 5? Nu vrei să fii un părinte high 5 și un prieten high 5? Nu tânjești să fii văzut și recunoscut și să simți elanul forței și convingerii tale împingându-te înainte?

Bineînțeles că vrei. Despre asta este vorba în această carte: încredere și sărbătorirea SINELUI tău. Citind-o, poți face orice și poți fi oricine. Declanșează o reacție în lanț. Te ajută să creezi o mișcare înainte, să sari în mijlocul celebrării propriei persoane, să făurești o legătură de încredere cu tine și să te bucuri de energia dată de bucurie.

Începe cu tine

Dacă vrei mai multă celebrare, validare, dragoste, acceptare și optimism, trebuie să exersezi dăruirea acestor lucruri mai întâi. Serios. Începe cu TINE. Dacă tu nu te susții pe tine și visurile tale, cine altcineva să o facă? Dacă nu te poți privi în oglindă și nu poți vedea acolo pe cineva care merită iubire, de ce ar face-o altcineva? Și dacă tot vorbim despre ceilalți: când înveți cum să te iubești și cum să te sprijini, ajuți toate relațiile din viața ta. Când te poți celebra PE TINE, asta te ajută să îi susții mai bine pe ceilalți: prietenii, colegii, familia, vecinii și partenerul tău de viață. Asta deoarece este imposibil să le oferi altora ce nu îți oferi mai întâi ție.

O avertizare

Uneori gestul high 5 pare simplu la suprafață, poate prea simplu, de fapt. Așa că te rog să-mi faci pe plac o secundă.

Felul în care acționează asupra minții tale inconștiente și la nivelul căilor neuronale este profund. Modul în care te schimbă durează mult mai mult decât amprentele pe care le lași pe oglinda de la baie. La început, high 5 este un simplu gest pe care îl faci, dar, în timp, validarea, încrederea, celebrarea, optimismul și acțiunea pe care le simbolizează devin o parte din tine ca om.

Iată lucrul care a fost o revelație pentru mine: poți munci din greu și, în același timp, poți fi blând cu sufletul tău. Îți poți asuma riscuri, poți da rateuri și poți învăța lecția, fără să te îngropi în rușine. Poți avea ambiții mărețe și te poți trata pe tine și pe ceilalți cu bunătate. Poți fi pus în situații dificile sau chiar oribile în viață și îți poți spori optimismul, reziliența și credința care te ajută să treci de aceste situații. Când încetezi

să consideri că nu simți ceea ce trebuie, te vei simți imediat mai bine.

Doar atunci când înveți cum să te susții și încurajezi în suișurile și coborâșurile vieții, vei înceta în mod natural să ai dificultăți și viața va începe să curgă în direcția care îți este menită. Nu ai nici cea mai vagă idee cât de ușor poate fi totul dacă nu te vei mai judeca atât de aspru. Cât de frumoasă poate să fie viața. Cât de satisfăcătoare pot deveni bucuriile, dacă nu te cobori mereu atât de mult din punct de vedere mental.

Meriți să fii celebrat

Nu peste un an. Nu atunci când vei obține promovarea la locul de muncă sau când vei scăpa de acele kilograme în plus, sau când îți vei atinge cine știe ce vis. Meriți să fii susținut, așa cum ești, unde ești, chiar acum, începând de astăzi. Nu doar că o meriți, dar ai și nevoie de asta. Satisface-ți nevoile emoționale fundamentale: de a fi văzut, auzit și recunoscut. Mai mult chiar, cercetările au dovedit că prosperi atunci când primești acest tip de sprijin. Să te simți încurajat, să simți că lumea are încredere în tine și să simți că ești celebrat sunt cele mai însuflețitoare forțe de pe planetă.

Acesta este motivul pentru care cred că viața ta de zi cu zi ar trebui să fie infuzată cu obiceiuri de celebrare și optimism. Dacă te susții deliberat, pentru simplul fapt că te trezești și îți începi ziua, și dezvolți obiceiul de a continua să te susții indiferent ce se întâmplă, poți să treci cu brio de orice te dă înapoi, să-ți schimbi viața, dar și să obții împlinirea personală.

Exact așa mi s-a întâmplat mie.

După câteva săptămâni în care am dat high 5 cu mine însămi în oglindă, am realizat că acest obicei simplu mă va schimba profund. Nu mă mai concentram pe lucruri despre care credeam că le urăsc la mine. Am început să realizez că CEL

MAI PUȚIN interesant lucru la mine este cum arăt. Cea mai bună parte a mea este în interior.

De cum deschideam ochii dimineața, eram entuziasmată să mă întâlnesc cu reflexia mea din baie. Mă văd în oglindă în fiecare dimineață de mai bine de cincizeci de ani. Nu-mi aduc aminte să fi așteptat vreodată cu nerăbdare acest moment. Aceasta este altă fațetă ciudată atunci când dai high 5 cu tine: încetezi să mai vezi eul tău fizic și îți vezi EUL interior. Persoana ta și tot ce reprezintă viața ta.

Și nu vezi doar eul tău fizic în oglindă: îți saluți prezența, ca un vecin care îți face cu mâna de pe verandă. Îți ridici mâna și îți spui tacit: Bună! Te văd! Te descurci de minune! Hai să începem! în fiecare dimineață. Toate acestea au avut un impact major asupra dispoziției, sentimentelor, senzațiilor, motivației, rezilienței și atitudinii mele. Obișnuiam să-mi încep ziua simțind că împing un bolovan la deal. Acum ieșeam din baie în fiecare dimineață simțind că vântul mă împinge de la spate.

În fiecare zi când ridicam mâna către reflexia mea, simțeam cum această legătură se întărește.

De fapt, mă simțeam atât de bine, încât, într-o zi, m-am pozat în timp ce făceam asta și am postat fotografia pe rețelele sociale. Știi, pentru că asta facem noi, formatorii de opinie. Împărțim dragostea. Nu am pus o descriere sau o explicație. Nici măcar un hashtag. Doar am postat în contul de Instagram imaginea cu mine când dau high 5 cu mine însămi în oglinda din baie și mi-am continuat ziua ca de obicei.

Se pare că nu eram singura de pe planetă care avea nevoie ca cineva să dea high 5 cu ea în acea zi.

Capitolul 2

Știința spune că funcționează

Iată poza cu momentul în care am dat high 5 cu mine, pe care am postat-o prima dată pe rețelele sociale.



Observă că nu apare aici nicio instrucțiune. Doar eu, stând acolo, purtând, din fericire, mai mult decât lenjeria intimă. Cu aparatul dentar încă în gură. Cu capul așa cum l-am ridicat de pe pernă. Dând high 5 cu mine în oglindă.

În mai puțin de o oră, oameni din întreaga lume au început să mă eticheteze în fotografii cu ei dând high 5 cu ei înșiși în

oglindă. Am fost uimită — bărbați, femei, copii, bunici; înainte de muncă, înainte de școală, înainte de începerea zilei — oameni de toate vârstele și din medii diferite își rezervau câteva momente să se celebreze în oglindă. Era ca un congres de capete abia ridicate din pat, cu aparate dentare în gură. Era minunat!

Aceasta a fost prima zi. Nu știam eu pe atunci cât de mare va deveni mișcarea acestui obicei de a da high 5 cu tine în oglindă sau cum va schimba viețile atât de multor oameni, schimbând felul în care se văd pe ei înșiși.

Mai jos sunt câteva dintre fotografiile din primele câteva zile.



Privește imaginile câteva momente. Poți să observi o energie anume și un entuziasm la fiecare om care a încercat să facă asta. Să dai high 5 nu te costă nimic, iar ce obții este de neprețuit: un moment de validare. Este o reamintire a faptului că ești încă în picioare, că încă zâmbești și că, indiferent ce se întâmplă astăzi, tu vei fi persoana care te va susține cu siguranță. În una dintre aceste imagini, persoana pe care o vezi că dă high 5 cu sine este într-o baie dintr-un adăpost pentru persoane abuzate. Indiferent unde te afli, cu cine ești, în ce situație te afli sau cât de puțin ori cât de mult ai, te vei avea întotdeauna pe tine. Mi-a făcut plăcere să văd toate aceste fotografii, deoarece m-a făcut să cred că poate această chestie cu gestul high 5 în oglindă nu este atât de răsuflată, la urma urmei. Apoi mi-am dat seama: poate nu doar eu am nevoie de asta în fiecare zi.

Este foarte important. Ai putea chiar să iei notițe

Așa că am făcut ce fac întotdeauna când vreau să înțeleg ceva: am început să caut răspunsuri. Cum poate fi ceva răsuflat și simplu atât de puternic și contagios?

Prima oprire: i-am contactat pe oamenii care m-au etichetat în fotografiile în care dădeau high 5 cu ei înșiși. Aceste conversații inițiale au confirmat ceva foarte interesant, care ni se întâmplă tuturor: atunci când dai high 5 cu tine, este imposibil să te gândești la ceva rău despre tine.

Încearcă — este adevărat.

Când te privești în oglindă și ridici mâna în semn de celebrare, nu te poți gândi: Doamne, ce grasă sunt! Sunt o ratată. Sunt o persoană oribilă. Îmi urăsc burta! Este imposibil. Am încercat să spun Îmi urăsc corpul cu voce tare în timp ce atingeam oglinda. Nu pot face asta. Pur și simplu, am râs de cuvintele care îmi ieșeau pe gură. Este imposibil să ai un gând negativ, deoarece întreaga ta viață ai făcut o asociere pozitivă cu momentele în care ai dat high 5 cu cineva. Imediat ce ridici mâna să faci acest gest, inconștientul tău îi dă o palmă criticului din mintea ta și sentimentele pozitive încep să se reverse.

De asemenea, este imposibil să dai high 5 cu tine și să-ți faci griji legate de treburile care te așteaptă în ziua respectivă, un e-mail de la locul de muncă sau altceva. Asta deoarece, când dai high 5 cu tine sau cu altcineva, verifici visceral momentul de ACUM. Te aduce în prezent. Gândește-te, nu este nimic mai rău decât să dai high 5 cu cineva sau cineva să dea high 5 cu tine și palma să fie moale sau să nu facă contact complet. Pentru a da high 5 așa cum trebuie, este necesar să te concentrezi pe acțiune și pe intenție. Trebuie să fii prezent complet. Același lucru se întâmplă și când dai high 5 cu tine.

Și acel obicei de a te îngrijora, care te deturnează în mod obișnuit atunci când începi să te speli pe dinți — Cum voi termina acea prezentare la timp și cum o duc pe mama la controlul medical? —, este redus la tăcere de actul ridicării mâinii. Spirala morții mentale se termină și începe concentrarea: Te văd. Am încredere în tine. Sunt aici cu tine. Te descurci.

De aceea acest obicei este mai mult decât un gest, este o validare. Nu îmi pasă dacă stai în boxeri, într-un halat ponosit, hainele cu care

ai fost la sală sau în costumul lui Adam sau al Evei. Când mâna ta atinge oglinda, te simți văzut/ă, auzit/ă și apreciat/ă.

În plus, imediat ce mâna ta atinge oglinda, dispoziția nu este singura care se schimbă. Și perspectiva ți se schimbă. Te face să te gândești la ce vrei să realizezi astăzi. Acum stai în fața oglinzii și parcurgi fără să fii prea atent lista cu lucruri de făcut — acesta fiind motivul pentru care mintea ta nu dă randament. Începi să te concentrezi pe toată lumea și pe toate lucrurile. Când dai high 5 cu tine, te gândești ce vrei să faci pentru persoana ta. Cum vrei să te prezinți astăzi? Cine vrei să fii? Care este proiectul personal de care ai nevoie pentru a putea face progrese în ceea ce te privește?

Acest moment de reflecție intențională este mai puternic decât crezi. Cercetări de la Harvard Business School au constatat că, acordându-ți un moment de reflecție asupra muncii tale, acest lucru îți îmbunătățește performanța profesională, te ajută să fii mai eficient și te face să te simți mai motivat. Afectează totul, de la încrederea că îți vei realiza obiectivele până la productivitate. Toate de la un simplu moment de reflecție.

V-ați învățat unul pe altul. Mulțumesc!

În cele câteva luni în care am postat mai multe despre cum să-ți faci un obicei din gestul de a da high 5 cu tine, acesta a început să se răspândească rapid în jurul lumii. În fiecare zi am auzit de la diferiți oameni despre impactul pe care îl are acest obicei asupra lor și cum le povestesc ei colegilor, copiilor, prietenilor și familiilor despre asta. Companiile au început să observe acest lucru și să-mi ceară să vorbesc cu echipele lor pe această temă.

În ultimul an am prezentat cercetările și instrumentele oferite în această carte în fața a aproape jumătate de milion de oameni, în conferințe susținute în jurul lumii, și sunt absolut sigură că acest obicei simplu și instrumentele pentru crearea atitudinii potrivite, din această carte, îți vor schimba viața pentru că te vor schimba PE TINE.

Cercetările sprijină teoria mea

Puterea motivațională a gestului high 5 a fost bine documentată. De fapt, iată ce au descoperit cercetătorii despre acest gest, studiind cele mai bune modalități de a-i motiva pe copiii puși în fața unor sarcini dificile. Copiii de vârstă școlară au fost împărțiți în trei grupuri și li s-a cerut să facă niște sarcini dificile. Apoi cercetătorii le-au oferit una dintre următoarele trei forme de încurajare. Copiii au fost fie lăudați pentru o însușire („Ești atât de inteligent!" sau „Ești atât de talentat!"), li s-a spus că trag din greu și au fost lăudați pentru efort („Ești foarte dedicat!"), fie, pur și simplu, cineva dădea high 5 cu ei.

Gestul de a da high 5 a fost, de departe, cel mai bun agent motivant. Iată de ce: copiii cărora li s-a spus că sunt inteligenți, talentați sau pricepuți erau cel mai puțin motivați și s-au distrat cel mai puțin. Cei care au fost lăudați pentru eforturile lor au manifestat mai multă bucurie și un nivel mai ridicat de perseverență. Dar copiii care nu au făcut altceva decât să dea high 5? Ei au avut cele mai bune atitudini față de propria persoană și eforturile lor și au continuat să încerce cel mai mult timp (perseverență, oameni buni!), în ciuda faptului că au făcut greșeli. De fapt rezultatele au fost atât de clare, încât cercetătorii au intitulat studiul „Gestul de a da high 5 cu cineva este motivant" atunci când l-au publicat în revista academică Frontiers in Psychology.

Cercetătorii au concluzionat că, atunci când dai high 5 cu cineva, este o celebrare comună. Să ții mâna sus cu un zâmbet mare pe față sunt două semne de mândrie și încurajare veritabile, recunoscute instantaneu. Gestul high 5 înseamnă că celebrezi ÎMPREUNĂ CU cealaltă persoană. Îi transmiți energia ta. Este atât de diferit de oferirea unei laude verbale pasive! Când cineva dă high 5 cu tine, ești văzut și confirmat ca persoană. Nu pentru competențele tale, pentru efort sau pentru note. Ești lăudat și recunoscut doar pentru că ești TU. Iar ce îți spun eu aici este că poți avea acces la această putere când dai high 5 cu tine în oglindă. Și, încă ceva de luat în considerare: nu trebuie să spui nimic. Gestul în sine comunică celebrarea și încrederea.

Repetarea unor mantre și afirmații precum „Mă iubesc" poate fi puternică, dar cercetările ne arată că, dacă nu CREDEM cu adevărat mantra pe care o spunem, mintea găsește motive să o respingă (în capitolul 7, vei învăța cum poți crea „mantre cu sens", adică afirmații pozitive pe care mintea ta le adoptă). Și acesta este unul dintre motivele pentru care gestul de a da high 5 este atât de

minunat. Mintea ta nu-l respinge, pentru că a asociat întotdeauna gestul cu încrederea în persoana cu care dai high 5. În plus, nu este o laudă verbală pasivă. Când dai high 5 cu tine, îi demonstrezi creierului tău: „Sunt genul de persoană care se autoîncurajează". Este actul fizic de a te alia cu tine, a te recunoaște și a avea încredere în tine.

După cum a observat Brigid când a început să practice acest obicei în fiecare zi: „Una este să faci afirmații pozitive despre tine în minte și alta este să interpretezi acel sentiment! Îi oferă mai mult sens, întărește acțiunea respectivă și te ajută să crezi cu adevărat în tine și în valoarea ta. Cum se spune, faptele sunt mai grăitoare decât cuvintele!"

Gestul de a da high 5, încredere și cum să construiești campioni

Gestul de a da high 5 te ajută și să-ți construiești încrederea în tine și în capacitatea ta de a câștiga în viață. Cercetătorii de la Universitatea Berkeley din California au studiat obiceiurile prin care jucătorii din NBA își asigurau succesul. La începutul unui sezon, au înregistrat cât de des dădeau jucătorii high 5 sau făceau alte semne de încurajare, cum ar fi să-și atingă pumnii unul altuia. Folosind cifrele care indicau frecvența cu care jucătorii au dat high 5 în timpul unui joc de la începutul sezonului, cercetătorii au făcut apoi predicții referitoare la echipele care vor avea cele mai bune rezultate la sfârșitul sezonului.

Cele mai bune echipe din NBA — cele care au ajuns în campionat — au fost cele care au dat cel mai des high 5 la începutul sezonului. De ce este acesta un predictor atât de bun pentru un rezultat pozitiv? Totul se rezumă la încredere. Membrii echipelor care au dat high 5 constant s-au încurajat unul pe altul. Atingerea fizică spune: Sunt în spatele tău. Haide, ne descurcăm! Te ajută să scapi de efectul unei pase nereușite. Îți îmbunătățește dispoziția. Comunică încredere. Și îți amintește că poți câștiga în continuare.

Membrii echipelor care au dat high 5 cred unul în altul și în capacitatea lor, ca echipă, de a câștiga. Când jucau, aveau încredere unul în altul. Puterea negrăită pe care o împărtășeau i-a ajutat să devină de neoprit. Invers, membrii celor mai slabe echipe din NBA

nici măcar nu se atingeau. Aveau un limbaj al trupului îngrozitor. Nu dădeau niciodată high 5. Nimic. Și asta se vedea: jucau egoist și ineficient, și statisticile lor reflectau acest lucru.

Chiar dacă o echipă are jucători buni, nu este suficient. Imaginează-ți că cineva dă high 5 cu tine la fiecare antrenament, tot sezonul, până la câștigarea campionatului. Această politică de celebrare și încurajare te ridică și te face să dai ce ai mai bun din tine. Acesta este sentimentul de care avem cu toții nevoie și poți crea acest parteneriat și acest elan cu tine.

Realizarea obiectivelor de afaceri în echipă

Nu doar în sporturi se dă high 5. Avem nevoie să fim văzuți, sprijiniți și celebrați și la locul de muncă. Privește cercetările făcute de angajații Google. Aceștia au coordonat un studiu de trei ani numit „Proiectul Aristotel“, care a încercat să stabilească ce anume face ca o echipă să fie foarte bună. Rezultatul a fost același: echipele care se descurcă bine — în ceea ce privește munca și viața personală — sunt cele în care fiecare membru al echipei se simte văzut, auzit și poate avea încredere în colegii de echipă. Au ceva ce se numește „siguranță psihologică“. Dacă simți că ești susținut de alții, că te vor ajuta dacă greșești și te vor încuraja, devii mai rezilient și mai optimist. Aceasta creează o atmosferă de încredere și respect.

Și, pentru a merge și mai adânc, cercetările arată și că cea mai mare importanță, în satisfacția pe care ți-o aduce profesia sau semnificația muncii tale, nu o au calitatea rezultatelor sau numărul zilelor de concediu pe care le primești, nici măcar salariul. Esențial pentru fericirea ta la locul de muncă este dacă șefului tău îi pasă de tine. Un șef care dă high 5 te susține și este cineva în care poți avea încredere și care are încredere în tine. Când mergi la serviciu, trebuie să simți că tu contezi. Să te simți văzut și apreciat.

Dacă bați palma cu tine în oglindă, îți comunici exact aceste lucruri — ție! Dacă o zi bună la locul de muncă ține de apreciere, nu-i așa că are sens să începi fiecare zi apreciindu-te?

Ți se pare că a fost convingător? Citește ASTA:

Toate aceste cercetări explică de ce gestul este atât de motivant și revigorant, dar nu m-am oprit aici. Nu-ți voi cere să dai high 5 cu tine în oglindă în fiecare dimineață, în lenjerie intimă, și nu-ți spun că asta îți va schimba viața, decât dacă știu cu adevărat că va schimba ceva. Am vrut să înțeleg cum acest gest de a da high 5 modifică la nivel structural creierul, pentru că asta trăiam eu. În câteva zile, mintea mea nu s-a mai concentrat pe „defectele“ mele. M-am văzut pe mine. Nu m-am mai criticat.

Pentru răspunsuri, am început cu o serie de cercetări referitoare la „neurobică“. Descoperite de doctorul Lawrence Katz, neurobiolog și cercetător la Universitatea Duke, intervențiile neurobice sunt printre cele mai ușoare și puternice modalități de a crea căi neuronale și conexiuni noi în creier. Într-un exercițiu neurobic, o activitate de rutină (de exemplu, să ne privim în oglindă) este cuplată cu două lucruri: (1) ceva neprevăzut ce îți implică simțurile (cum ar fi să dai high 5 în oglindă) și (2) o emoție pe care vrei să o simți (cum ar fi aprecierea).

Exercițiile neurobice determină creierul să fie atent. Actul creează un fel de „fertilizator pentru creier“, care determină creierul să învețe obiceiuri noi mai repede. Această stare intensificată creează conexiuni nervoase noi în creierul tău, care conectează acțiunea — cândva o simplă rutină (să dai high 5 cu alții), dar, realizată într-un mod neașteptat (de exemplu, atunci când dai high 5 cu tine), determină creierul să intre în alertă — cu emoția pe care dorești să o simți.

De pildă, studiile au constatat că, dacă te speli pe dinți cu mâna nedominantă în timp ce repeți o idee, îți forțezi creierul să fie foarte atent la mesajul respectiv. Dacă îți folosești mâna nedominantă, îți determini creierul să se concentreze, astfel încât este vigilent față de tot ce se întâmplă, inclusiv față de ceea ce îți spui în timp ce te speli pe dinți. Efortul te face să reții cu precizie cuvintele și sentimentele pe care le evocă aceste cuvinte, deoarece le-ai asociat cu un obicei fizic nou (spălatul pe dinți cu cealaltă mână).

Gestul high 5 funcționează similar: când dai high 5 cu tine în oglindă (ceva ce nu faci în mod obișnuit), creierul este atent.

Mulțumită deceniilor de asocieri pozitive cu momentele în care ai bătut palma cu cineva, creierul tău începe să coreleze această asociere pozitivă cu imaginea ta. Creierului nostru îi place să se bazeze pe scurtături ca aceasta, motiv pentru care obiceiul de a da high 5 cu tine este cea mai rapidă și mai ușoară cale de a înlocui tiparul de a te privi și de a simți îndoială și ură de sine, cu sentimente de dragoste și acceptare de sine.

MIT, high 5 și dislexia

Mi-am dat seama în scurt timp că văzusem deja puterea neurobicelor la fiul nostru, Oakley. Am avut norocul să ne dăm seama, când era în clasa a patra, că are dislexie și disgrafie, care sunt deficiențe de limbaj, și să-l mutăm la o școală pentru copii cu tulburări de limbaj, numită Școala Carroll. Am asistat la o ședință de instruire în care profesorul mi-a explicat că școala face parte dintr-un program de cercetare continuă, desfășurat în parteneriat cu un laborator de neuroștiințe de la Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT). Intervențiile cu elevii dislexici erau concepute să stimuleze dezvoltarea unor căi neuronale noi.

Una dintre problemele dislexiei este faptul că multe dintre căile neuronale ce conectează cele două emisfere cerebrale nu sunt formate încă. Literalmente, este vorba doar despre materia cenușie. Școala a folosit intervenția neurobică pentru a stimula formarea de căi neuronale noi și flexibilitatea mentală. Eu asociez asta cu pornirea unei mașini. Bateria este acolo, în creierul tău — are nevoie doar de o scânteie neurobică pentru a porni.

Școala avea o tablă gigantică acoperită cu luminițe și o linie verticală pe mijloc. Ori de câte ori una dintre luminițe se aprindea, lui Oakley i se cerea să o atingă. Însă trebuia să-și folosească mâna stângă să atingă luminițele de pe partea dreaptă și mâna dreaptă să le atingă pe cele din partea stângă. Combinând gândul atinge pe partea dreaptă cu acțiunea fizică a mișcării brațului în partea opusă, construiești dexteritatea mentală. Aceasta i-a schimbat literalmente structura creierului, creând căi neuronale noi, ca atunci când treci cu plugul de zăpadă pe aleea din fața casei.

Obiceiul de a da high 5 este similar. După cum ai aflat cu câteva momente în urmă, când combini mișcarea brațului într-un mod nou

(dai high 5 cu tine în oglindă), faci ceva diferit, care necesită atenție din partea creierului. În plus, există deja o asociere pozitivă făcută cu momentele în care ai dat high 5 cu cineva. Inconștientul tău este programat să asocieze celebrarea, convingerea și posibilitatea cu gestul high 5. Prin urmare, când ridici mâna și dai high 5 cu propria reflexie în oglindă, inconștientul tău îți spune: „Sunt cineva care merită celebrat, merit încredere și pot face ca orice să devină realitate".

Cu cât repeți mai mult acest comportament, cu atât creierul tău asociază încrederea și celebrarea cu propria reflexie. Îți transformă treptat opinia negativă despre tine într-una pozitivă. În același timp, îți reprogramezi inconștientul pentru a nu-ți mai critica reflexia și a începe să o iubești.

Trebuie să vorbim despre povestea pe care ți-o spui

În acest punct, eram convinsă că a da high 5 cu mine în oglindă crea căi neuronale noi, care mă ajutau să îmi întăresc stima de sine, valoarea proprie și încrederea în sine, dar încă voiam să mă asigur. Așa că l-am sunat pe unul dintre cei mai buni specialiști din lume în ceea ce privește modul în care creierul învață informații și obiceiuri noi, pe neurocercetătoarea dr. Judy Willis. I-am spus ce efect profund a avut în viața mea obiceiul de a da high 5 cu mine în oglindă și cum funcționase acesta pentru sute de oameni cu care vorbisem.

Mi-a explicat cum se poate schimba creierul (și vei afla mai multe despre observațiile sale revoluționare pe parcursul acestei cărți — abia aștept să citești capitolul 13 despre modul în care sistemul nervos îți afectează funcționarea cognitivă și cum poți folosi nervul vag în avantajul tău). A fost de acord că, prin această practică simplă, creasem de la zero un comportament automat, convingeri pozitive și noi căi neuronale în creierul meu. Dacă eu pot face asta, atunci poți și tu.

Această validare a obiceiului de a da high 5 cu tine are o importanță esențială, deoarece, după cum vei afla în capitolele 4–6, ceea ce crezi în mod repetat devine convingerea ta inconștientă prestabilită.

Ani la rând, convingerea ta prestabilită a fost, probabil, ceva îngrozitor — nu sunt suficient de bun, nimic nu îmi iese așa cum vreau, tot timpul o fac de oaie, de ce să mă mai deranjez, Doamne, ce urât sunt! A mea (după cum vei afla în curând) este că totul se întâmplă din vina mea și cineva este întotdeauna supărat pe mine. Vei învăța cum să folosești obiceiul de a da high 5 cu tine pentru a-ți reprograma această convingere implicită. Deoarece, mai mult decât orice altceva, ai nevoie să înveți cum să fii bun cu tine însuți.

Fii bun. Fii bun. Fii bun

Un ultim articol de specialitate: când cercetătorii au studiat lucrurile pe care le poți schimba în viață, ca să aibă un impact pozitiv asupra calității vieții, au descoperit că cea mai importantă schimbare este obiceiul de a fi bun și blând cu tine însuți.

Cercetătorii de la Universitatea Hertfordshire din Marea Britanie au realizat un studiu asupra lucrurilor care creează fericire și satisfacție. Au analizat o gamă întreagă de comportamente și obiceiuri pe care le poți deprinde pentru a-ți îmbunătăți viața, de la exerciții fizice până la a încerca lucruri noi, a lucra asupra relațiilor tale, a fi bun cu alții, a face lucrurile care te fac să te simți împlinit, a persevera pentru atingerea țelurilor tale și multe altele.

Acest studiu a concluzionat că predictorul numărul unu, pentru cât de fericit și satisfăcut poți fi, este acceptarea de sine. Cât de bun ai fost cu tine și cât de mult te-ai susținut au avut un impact direct proporțional asupra fericirii tale. Dacă ești bun cu tine, îți poți schimba complet viața, însă acceptarea de sine este lucrul pe care îl practicăm cel mai puțin. Bei smoothie de varză kale, mergi la sală, te trezești de dimineață, elimini glutenul, meditezi și, în tot acest timp, te judeci că nu faci suficient sau că nu faci nimic bine… De aceea contează atât de mult să fii bun cu tine însuți.

De ce nu o faci?

Niciunul dintre noi nu a fost învățat cum. Acesta este răspunsul simplu. Cu toții am crescut cu mame care se criticau în oglindă și se simțeau vinovate dacă își rezervau puțin timp și pentru ele, și cu tați care nu își exprimau emoțiile și își măsurau stima de sine în funcție de cât câștigau și ce succese aveau în afara casei. Părinții noștri au fost duri cu ei înșiși și, la rândul lor, au fost duri cu noi.

Dragostea dură era stilul preferat de creștere a copiilor. Lasă, că-ți trece; hai, sus; șterge-ți lacrimile! Și pe mine m-a bătut tata și uite că sunt bine. Sincer, cea din urmă mă enervează tare. Cea mai proastă scuză din lume, în creșterea copiilor, este „am pățit și eu și sunt bine acum". Nu are nicio fărâmă de sens pentru mine. Dacă ai suferit în copilărie, ar trebui să faci tot ce îți stă în putere să te asiguri că nu pățesc la fel și copiii tăi. Dar nu asta se întâmplă. Părinții tăi nu au făcut decât să repete ce li s-a făcut lor și de aceea repeți și tu ce ți s-a făcut ție.

De aceea ești atât de dur cu tine. În copilărie creierul tău a absorbit totul din jurul tău. Asta explică dorința ta inconștientă de a repeta anumite dinamici pe care le-ai învățat în copilărie.

Din fericire, tiparele se pot înlocui

Este momentul să întrerupem acest ciclu generațional. Nu doar că te simți oribil atunci când ești dur cu tine, dar cercetările arată că, atunci când ești dur cu tine, aceasta are efectul contrar celui pe care speri să îl obții. Nu este motivant și nu te încurajează să ai realizări. Nu face decât să te închidă în carapacea ta. Te face să te simți învins și descurajat. Este motivul pentru care ești blocat. Pentru a crea o viață plină de fericire și împlinire, trebuie să fii mai bun cu tine, și asta începe prin practicarea unor acte de bunătate în fiecare zi.

Gândirea pozitivă nu este răspunsul

Dacă simpla gândire pozitivă ar fi putut să-ți schimbe viața, ai fi folosit-o deja. Vreau să spun ceva cât se poate de clar înainte de a continua. Obiceiul de a da high 5 cu tine nu ține de o laudă falsă sau

de gândire pozitivă forțată. Aceasta este o carte despre schimbarea programării implicite, care te ține prizonier într-o relație distructivă și lipsită de sprijin cu tine însuți.

Nu îți poți pune pe picioare o viață nouă doar prin gândire. Și nici doar prin dorințe. Va fi nevoie de practicarea unor obiceiuri noi. Dacă vrei ca viața ta să fie diferită, trebuie să începi să te comporți diferit și să iei decizii diferite. Chiar dacă gândirea pozitivă îți poate îmbunătăți dispoziția, cunosc suficienți oameni care rămân blocați indiferent cât de multă pozitivitate încearcă să introducă în viața lor.

Aceasta deoarece obstacolele cu care ne confruntăm sunt reale, iar unele dintre ele sunt extreme.

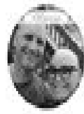
Nu poți privi o situație oribilă și să-ți spui că este minunată. Aceasta este o „pozitivitate toxică" și nu vei găsi deloc așa ceva aici. Nu poți să treci cu vederea problemele grave, traumele din copilărie, inegalitățile sistemice, adicțiile, rasismul, discriminarea, durerea cronică, abuzul și toate celelalte experiențe extrem de dificile pe care oamenii trebuie să le suporte în viețile lor. Am lucrat ca avocat al apărării pentru Legal Aid Society și am văzut cu propriii mei ochi cum sărăcia și discriminarea sistemică îi pot deturna pe oameni de pe calea pe care intenționează să o urmeze.

Viața poate fi crudă și nedreaptă. Indiferent dacă problemele tale sunt doar enervante sau îți zdrobesc sufletul și voința de a trăi, sunt reale și te fac să încetinești. Nimeni altcineva nu știe mai bine decât tine cum este să fii tu. De aceea trebuie să exersezi să fii bun cu tine și să-ți arăți dragostea, sprijinul și celebrarea de care ai nevoie. Ai puterea să-ți schimbi viața. Nu poți schimba ce s-a întâmplat, dar poți alege ce se va întâmpla în continuare. Aici rezidă adevărata ta putere.

Indiferent cât de atroce a fost trecutul tău, îți poți crea un viitor complet nou. Nu contează dacă obiceiurile tale sunt autodistructive sau dacă greșelile tale au fost dezastruoase. Poți schimba ce se întâmplă în continuare. Trebuie să știi că, indiferent cât de adâncă este haznaua rușinii tale, poți să ieși din ea și să o iei de la capăt.

Dacă dai high 5 cu tine în oglindă, nu schimbi acele lucruri care s-au întâmplat sau dificultățile foarte reale cărora trebuie să le faci față în prezent. Te schimbi PE TINE. Te echipezi mai bine pentru a face față circumstanțelor vieții, indiferent dacă te trezești într-un adăpost, în prima zi după o despărțire, a doua zi după ce ai fost

concediat sau poate în dimineața celei de-a cincea ședințe de chimioterapie, cum este cazul lui Jenn:







Jenn a spus: „Păstrarea atitudinii potrivite reprezintă 99% din bătălia cu cancerul și cu chimioterapia. Mă îngrijorez tot timpul pentru alții, încerc să-i ridic pe toți și să-i încurajez. Dar uneori uităm să ne încurajăm și pe noi. De aceea ador să mă privesc în oglindă și să dau high 5 cu mine, spunându-mi: Poți să o faci și pe asta. Această ședință de chimioterapie prin care am trecut a fost un șut în fund pentru mine. Așa că am dat high 5 cu mine pentru a mă încuraja. Am vrut să fiu propria mea majoretă. Acesta este felul în care preiau controlul și sunt acea lumină pozitivă din viața mea, pentru a merge înainte".

Încă mai ai nevoie să fii convins? Fă-o oricum

În acest punct ceea ce spun pare deja un vinil zgâriat, dar asta mă aduce înapoi la oglindă. Primul pas în construirea unei noi relații cu tine este să îți faci un obicei din a merge la oglindă în fiecare dimineață și a ridica mâna pentru a te celebra PE TINE. Este cea mai importantă relație pe care o ai. Îți conturează toate relațiile și deciziile pe care le iei. Când înlocuiești îndoiala de sine și autocritica, acelea care te trag în jos, cu autoacceptarea și dragostea de sine, te ridici și asta îți va schimba viața.

Așadar, ce-ar fi să faci un obicei din asta?

Capitolul 3

Am câteva întrebări…

Întrebare: Mai exact, cum încep să fac asta?

Este foarte simplu.

În fiecare dimineață, înainte de a te uita la telefon și înainte de a lăsa lumea să năvălească peste tine, rezervă-ți câteva momente ca să stai cu reflexia ta. În secunda în care ieși din baie, aproape în fiecare moment va fi vorba despre altcineva. Atenția îți va fi distrasă de telefon, de ce se întâmplă la locul de muncă sau de ce au nevoie copiii tăi. Acesta este un moment pentru tine, în fiecare dimineață. Are doi pași simpli, dar puternici:

1. Stai în fața oglinzii și privește-te câteva secunde

Nu te concentra pe aspect. Treci dincolo de el și mergi în profunzime. Vezi persoana care se află înăuntrul acestui corp. Spiritul din spatele pielii și sufletul din spatele figurii.

2. Când te simți pregătit, dă high 5 cu tine în oglindă

Observă cum ți se liniștește mintea. Poți simți o creștere a nivelului de energie. Poți avea o senzație de confort: o să fie bine. Poți gândi mă descurc. Este un moment puternic. Fără să rostești vreun cuvânt, îți spui: Te iubesc. Te văd. Am încredere în tine. Să-i dăm drumul. Nu te grăbi. Bucură-te de aceste câteva momente. Sunt pentru tine.

Întrebare: De ce să fie acesta primul lucru pe care îl fac dimineața?

Există două motive pentru a-ți începe ziua așa:

1. Va avea un impact pozitiv asupra productivității tale și asupra felului în care te prezinți toată ziua

Când primul lucru pe care îl faci dimineața este să dai high 5 cu tine în oglindă, stabilești un ton pozitiv pentru ziua care începe, iar cercetările arată că dispoziția de dimineață are un impact pozitiv asupra productivității pe tot parcursul zilei. O să fii surprins de schimbare. Caroline mi-a spus că a fost uimită de „motivația bizară“ pe care a avut-o toată ziua, după ce a bătut palma cu ea în oglindă.

Sau, asemenea Gloriei, este posibil să constați că gestul high 5 creează o energie contagioasă pe care o poți păstra pe tot parcursul zilei. Aceasta a scris: „Am fost majoretă în liceu, așa că am cântat un cântec vechi din acea perioadă și apoi m-am prăbușit pe podea râzând ca o nebună. Sunt o tânără de 76 de ani! MĂ SIMT BINE!“

Și Niki a simțit asta: „Am trecut pe lângă oglindă și am dat high 5 cu mine! M-am simțit puțin rușinată, după care am râs cu voce tare. Am spus: «Așa, fato!» și mi-am văzut de treburi. Ce senzație — mă simt de neoprit! Am plecaaaaaat!!! Și acum mă gândesc: cine mai vine cu mine?“

Începi ziua cu o stare pozitivă și ai mai multe șanse să acționezi. Acțiunea creează rezultate, atât prin crearea de elan, cât și prin schimbarea focalizării pe posibilitățile care te înconjoară. Practic, când dai high 5 cu tine în oglindă, îți încarci ziua cu energie.

2. Te învață să-ți pui nevoile tale pe primul plan — din clipa în care te trezești

Ador această observație pe care mi-a împărtășit-o Nina: „Cum se face că îi pot încuraja pe alții toată ziua și nu îmi fac deloc timp să mă încurajez și pe mine? De fapt, tocmai i-am spus asta unei prietene: Îți ești autosuficientă!!! Ești frumoasă, unică și creativă — învață să te iubești și să te accepți PE TINE! Și… ca să vezi… exact ASTA aveam nevoie să aud — eu, eu, eu, pe mine! M-a făcut să-mi dau seama că-i pun pe alții înaintea mea“.

În loc să te trezești și să intri direct pe rețelele sociale, să citești e-mailuri sau să ai grijă de toți ceilalți, rezervă-ți un moment și oferă-ți și ție aceeași dragoste, sprijin și atenție. Cum a spus Nina: „Este momentul să merg, să mă privesc în oglindă, să mă încurajez și să dau high 5 cu mine pentru cât de minunată sunt“.

Întrebare: Trebuie să ating oglinda? Nu vreau să las amprente!

Poți să faci asta oricum vrei TU. Atinge oglinda sau nu o atinge. Dă high 5 mai sus sau mai jos. Răsfiră-ți degetele sau ține-le lipite. Nu contează cum o faci. Doar fă-o.

Întrebare: De ce să dăm high 5 în baie?

Baia este unul dintre puținele locuri în care suntem singuri și față în față cu noi înșine. Dacă ești la sală, la serviciu sau la școală, probabil te simți prea jenat să încerci. În plus, ai deja o rutină în fiecare dimineață când stai în fața oglinzii, așa că nu trebuie decât să adaugi gestul acesta. Cercetările arată că, atunci când asociezi un obicei nou (gestul de a da high 5) cu unul vechi (spălatul pe dinți), ai mai multe șanse să-ți iasă.

Un truc din meditația mindfulness, pe care îl iubesc, este să „fiu mental acolo unde sunt picioarele mele“. Când îți aranjezi părul, când te bărbierești sau când te fardezi, nu intra pe pilot automat. Fă o pauză și fii cu tine. O privire intenționată în oglinda din baie este plină de sens. Poate fi un moment intim de recunoaștere de sine, de apreciere… chiar de dragoste. Poate fi SINGURA ta șansă TOATĂ ziua să fii recunoscător puterii, frumuseții și faptului că ești fabulos. Dar rareori este așa sau, cel puțin, era până acum.

Întrebare: Trebuie să fie în oglindă sau pot să dau high 5 cu amândouă mâinile deasupra

capului?

Nu așa se dă high 5. Așa se bate din palme într-un fel ciudat.

Oglinda este necesară. Știința ne explică de ce: consolidezi asocierea pozitivă din creier dintre gestul de a da high 5 (cred în tine!) cu reflexia ta. Acest obicei este începutul unui parteneriat nou și minunat cu tine. Ai pierdut o bucată din tine în viața ocupată pe care o duci. Eu știu sigur că am pierdut ceva în a mea. Să dai high 5 cu tine dimineața este cea mai rapidă cale de a te conecta mai puternic cu tine, cu nevoile, țelurile, visurile tale, precum și cu cele mai puternice forțe din jurul tău.

Întrebare: De ce se numește obiceiul de a da high 5?

Eu îl numesc un obicei, și nu pur și simplu gestul de a da high 5 dimineața, deoarece un obicei trebuie repetat pentru a-ți intra în reflex. Cu toții facem greșeala de a aștepta să ne simțim motivați să ne schimbăm sau să ne simțim demni de a ne iubi sau a ne celebra. Să schimbăm acest lucru făcându-ne un obicei.

Obicei este doar un alt fel de a spune „tipar“. Obiceiurile sunt ușor de deprins când le transformi în gesturi mărunte și simple pe care le practici în fiecare zi. Te vei simți atât de bine când dai high 5, încât va fi un obicei ușor de reținut și de repetat.

De fapt, îți va intra rapid în reflex, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Dominique, care a spus: „M-am trezit la miezul nopții pentru a da drumul câinelui afară. Am trecut pe lângă o oglindă, m-am oprit, am dat high 5 cu mine și apoi mi-am continuat somnul. Obiceiul de a da high 5 cu mine a devenit deja o parte din viața mea, chiar și când sunt pe jumătate adormită!“ Și, cu cât faci mai des gestul, cu atât constați că iubești mai mult obiceiul în sine — ceea ce înseamnă și că ești îndrăgostit de procesul de a învăța să te iubești din nou!

Întrebare: Funcționează pentru toată lumea?

Absolut.

Dar trebuie să îl practici. Obiceiul nu va funcționa dacă faci gestul două zile și apoi spui tuturor cât de prostesc este. Toate obiceiurile necesită repetiție (vezi polologhia mea de mai sus). Obiceiurile pot fi dificile la început, pentru că nu ești obișnuit să le faci încă. Vei simți nevoia să renunți înainte să îți intre în sânge. Schimbarea este simplă, dar nu este întotdeauna ușoară și o poți face dacă te forțezi să practici în fiecare dimineață în oglindă.

Lisa și fiica ei au simțit cum funcționează imediat: „Am început astăzi cu fiica mea de nouă ani. A spus că o face să se simtă foarte bine. Avea un zâmbet până la urechi. Ador sentimentele pozitive pe care le poate declanșa un gest atât de simplu!“ Repetă gestul de mai multe ori și construiește convingerea de a crea o viață pozitivă.

Întrebare: De ce să nu bați palma cu altcineva?

Deja bați palma cu ceilalți.

Îți pierzi prea mult din timpul tău văzând totul și pe toți ceilalți, absorbind ce vor ei, de ce au ei nevoie, la ce se așteaptă ei. Acesta este motivul pentru care tu ești ultimul pe lista ta. Tot acesta este și motivul pentru care îți aranjezi cu atenție aspectul, îți controlezi expresiile faciale și reacțiile, pentru a întâlni privirea celor din jurul tău. Crezi că stima de sine și valoarea pe care ți-o acorzi se reflectă în felul în care te percep alții. Dacă te plac sau dacă te consideră inteligent, merituos sau suficient de bun, ATUNCI te simți inteligent, merituos și suficient de bun.

Privești în oglinda greșită când îți cauți valoarea în aprobarea altora. Un milion de aprecieri pe rețelele sociale nu înseamnă nimic dacă nu te apreciezi tu. Schimbă focalizarea de la validarea externă — like-uri, follows, views — la autovalidare, pentru simplul fapt că ești în viață și stai aici, pregătit să profiți de ocazii.

Întrebare: Sunt foarte surprinsă de cât de emoționată am fost. Este normal?

Da, este cât se poate de normal. De fapt, mulți oameni care încearcă acest gest sunt surprinși de emoțiile ce ies la suprafață. Poate îți vor părea cunoscute câteva dintre aceste povești:

Alyssa a spus: „Am dat high 5 cu mine în oglindă ieri. Nu mă așteptam să se întâmple ceva, dar am început să plâng din senin. Sufletul meu aștepta asta dintotdeauna. #AveamNevoieDeAsta“.

Wendy ne-a spus că, după ce a început să practice acest obicei, inițial s-a simțit epuizată. În acea seară s-a băgat în pat devreme, copleșită de emoții. Dar, a doua zi dimineața, s-a trezit revigorată și dintr-odată capabilă să facă o serie de sarcini pe care le tot amâna. A spus: „Cred că am eliberat niște blocaje“. Dacă ți se întâmplă și ție asta, e normal.

Uneori, eliberarea emoțională pe care o simți poate fi cu adevărat pozitivă. Michel a spus: „Am dat high 5 cu mine în oglindă și m-am simțit minunat… M-am înroșit la față!“ Și Jeannette mi-a spus că nu s-a putut abține să nu sară în aer după ce a bătut palma. Indiferent care este reacția ta, permite-ți să o simți.

Întrebare: De ce funcționează ceva atât de simplu?

Geniul și puterea acestui obicei se datorează chiar faptului că este atât de simplu.

Ar fi ușor să crezi că este cel mai prostesc lucru de care ai auzit vreodată. Dar exact de-asta funcționează: instrumentele funcționează doar atunci când le folosești. Dacă este simplu, îl vei face. Schimbarea comportamentului are loc doar atunci când repeți comportamentul. Cercetările ne arată că, pentru a construi un obicei nou, trebuie să fie ușor de adăugat rutinei zilnice. Deoarece este ușor și te face să te simți foarte bine, realizându-l în fiecare zi, îți vei dovedi că poți face față unei provocări, și asta construiește încredere.

Întrebare: De ce să am încredere în tine?

Nu trebuie. Încerc să te învăț să ai încredere în tine. Nu vreau să te uiți la mine. Te îndrept către reflexia din oglindă.

Întrebare: Am probleme reale, Mel. Cum mă poate ajuta asta în momentele dificile?

După cum spunea și Jenn în capitolul anterior, dacă dă high 5 în oglindă nu se vindecă de cancer. Dar o ajută să se simtă încurajată, sprijinită și își celebrează puterea în timp ce face chimioterapie. Același lucru este valabil pentru orice dificultate căreia trebuie să-i faci față: trebuie să dai high 5 cu tine pentru a trece de ea.

Lauryn a scris: „Sunt mamă singură. În ultimul an, mi-am pierdut una dintre prietenele apropiate, care s-a sinucis, și am ieșit dintr-o relație toxică. M-am luptat cu sentimentul de tristețe, lipsa succesului și faptul că nu sunt suficient de bună. De fiecare dată când văd o oglindă, dau acum high 5 cu mine. Fac asta pentru a-mi aminti că sunt în viață și demnă de a încerca să-mi ating visurile… îndeosebi pentru a-mi inspira fiicele să își trăiască viața fericite, cu autenticitate, să știe că își sunt suficient de bune, indiferent ce le rezervă viața".

Sau poate ai o problemă la serviciu. Kendra a spus: „Compania mea încă nu a avut câștiguri nete din vânzări, dar dau high 5 cu mine în continuare, în fiecare zi pentru a mă încuraja". Și Breanne a scris: „Am terminat astăzi un proiect la care lucram și cu care mă luptam de o lună. Când am privit rezultatul, am fost uimită și mândră de munca mea! Am predat proiectul cu capul sus și cu un zâmbet pe față. Feedbackul pe care l-am obținut a fost: E bine. E un început. În mod obișnuit, mi-aș fi petrecut restul zilei criticându-mă, îndoindu-mă de mine și închizându-mă în mine. Nu și de data aceasta. Ceva din interior m-a forțat să merg la oglindă să dau high 5 cu mine și acum mă recompensez pentru munca mea asiduă, acordându-mi timp pentru mine".

Asemenea copiilor care dau high 5, din studiul de mai sus, în fața eșecurilor și dificultăților, încurajarea și parteneriatul cu tine sunt exact ce ai nevoie! Când dai high 5 cu tine, îți amintești că poți să faci față oricărei situații prin care treci. Și că ai reziliența, vitalitatea, puterea și curajul să ții piept acestui moment din viața ta și să ieși învingător. Când faci acest gest, îți recunoști meritele și munca. La fel cum ar face un coleg de echipă pentru a te susține în cel mai important meci al vieții tale, și tu te poți susține dând high 5 cu tine în fiecare zi, gest care spune: Te descurci. Știu că poți.

Întrebare: Dar dacă nu îmi place să fac asta?

Fă-o oricum. O parte din motivul pentru care nu ai tot ce vrei în viață este faptul că, atunci când simți că nu vrei să faci ceva, nu faci. Viața ta se ușurează când faci treburi dificile tot timpul. Forțează-te atunci când simți că nu poți face ceva și fă-o! Vreau să citești ce a spus Paula după ce a început să dea high 5 cu ea. Ideea ei este sfâșietoare și cred că este și un motiv foarte răspândit pentru care oamenilor nu le place să practice obiceiul. Iată de ce am vrut să-ți împărtășesc asta:

„Îmi vine greu să mă susțin, deoarece am resentimente față de oricine are îndrăzneala să se iubească pe sine. Sună a nebunie curată, dar mă gândesc: O să-i mai placă cuiva de mine dacă mie îmi place de mine? Nu sunt femeile care se mândresc cu realizările lor niște scorpii? Le urăsc pe femeile care se mândresc tot timpul, dar le și admir. Fondatoarele de companii, femeile care merg la sală, cele care călătoresc.

Eu nu mă simt capabilă, nu pentru că visurile mele sunt nebunești, ci pentru că simt că sunt atât de mulți oameni care merită mai mult decât mine, îndeosebi pentru că se susțin mai mult pe ei înșiși. Așa că este mult mai ușor să îi aplaud pe oamenii care sunt în fața mea decât să mă susțin pe mine. Este mai ușor să rămâi în umbră decât să participi la cursă până te prăbușești. Asta ar fi o dovadă în plus că nu sunt suficient de bună și am destule dovezi pentru asta".

Când am citit acest mesaj, am simțit durerea Paulei și cele mai profunde dorințe ale ei. Vrea să fie văzută și celebrată, și să se simtă demnă. Acum, visurile sale o bântuie. Năzuiește să trăiască o viață

minunată. Vrea să „participe la cursă“. Când citești asta, îți poți da seama cum te țin gândurile blocat într-un loc foarte întunecat. Și când nu îți poți oferi ce dorești, începi să ai resentimente față de cei care pot face asta. Să dai high 5 cu tine este primul pas pentru a schimba această situație. Dacă ți-ai făcut un obicei din a te ține pe loc, oprește-te și învață să te susții.

Întrebare: Dar nu batem palma doar atunci când sărbătorim ceva?

Bineînțeles că nu. Să te încurajezi în fiecare moment este formula secretă pentru a câștiga în viață. Unul dintre cele mai satisfăcătoare aspecte ale participării la un maraton este că oamenii se aliniază pe margine și te încurajează la fiecare pas. Dacă înveți să faci asta pentru tine, indiferent dacă treci linia de finiș sau nu, îți vei spori încrederea mai repede decât o poate face orice medalie sau realizare.

Întrebare: Dacă mă simt ca un ratat acum?

Dacă te simți deprimat și stima de sine este la pământ, atunci să dai high 5 cu tine este chiar cea mai bună idee. Ai nevoie de asta. Meriți asta.

Încă din primul moment, viața ta a fost o probă de foc. Răspunzi greșit la o întrebare și toată lumea râde. Îți spui părerea la cină și ești trimis în camera ta. Încerci să fii admis în echipa de fotbal și nu reușești. Crezi că cineva îți este prieten și apoi ești trădat. Încerci să obții o promovare profesională și nu reușești. Ai încredere în cineva și ești rănit. Candidezi la primărie și pierzi. Te îndrăgostești și inima îți este frântă. Pui pe picioare o afacere și ajungi la faliment. Îți realizezi un vis și apoi începi din nou să te simți pierdut. Și așa mai departe.

Percepi aceste lucruri ca pe niște eșecuri, dar nu-i așa. Toate sunt lecții. Aidoma oțelului, încrederea, reziliența și înțelepciunea sunt făurite în foc. Viața te învață întotdeauna ceva, dacă ești dispus să o

privești în acest fel. De ce să nu te recompensezi nu doar atunci când câștigi, ci și când ratezi spectaculos?! Până recent, făceam invers. Am fost genul de om care se abținea de la recompensă până la atingerea țelului și eram dură cu mine la fiecare pas.

Am învățat că eșecurile duc aproape întotdeauna la ceva minunat mai târziu. Obiceiul de a da high 5 cu tine în oglindă te va ajuta să te pui din nou pe picioare atunci când simți că viața te doboară. Și trebuie să faci asta, deoarece ai în tine puterea (și vei avea nevoie de ea) să te ridici, plin de vitalitate, la momentul potrivit.

Întrebare: Bine, sunt pregătit să încep. Care este cea mai bună modalitate de a începe și de a reține că trebuie să fac asta în fiecare zi?

Mă bucur că ai întrebat, deoarece am exact ce îți trebuie pentru a începe.

ACCEPTĂ

Provocarea High 5

Trezește-te cinci zile la rând și începe-ți ziua dând high 5 cu tine în oglindă. Asta e tot. Și, dacă ai nevoie de mai multă dragoste și mai mult sprijin pe parcursul acestei provocări de cinci zile, te susțin eu. Mi te poți alătura gratuit și vom îndeplini provocarea împreună, la adresa High5Challenge.com.Timp de cinci zile, vei face parte dintr-o comunitate globală, online, de oameni care îndeplinesc împreună provocarea de a da high 5 cu ei în oglindă. În fiecare dimineață, îți voi trimite un link cu un clip video de încurajare, care te va inspira să te cufunzi și mai adânc în cercetare, să afli despre schimbările pe care le vei simți. Vei putea să-ți urmărești progresul, să te conectezi și să susții alți oameni care îndeplinesc provocarea cu tine. Ba chiar și mai interesant, acei oameni te vor încuraja și ei la rândul lor.



Prin urmare, chiar dacă eşti singur în baie când dai high 5 cu tine în oglindă, atunci când ni te vei alătura pe High5Challenge.com, nu te vei mai simţi singur, pentru că nu eşti. Şi cea mai bună parte? Este gratuit, fără alte obligaţii. Acolo suntem doar eu, tu, foarte mulţi oameni cu atitudine pozitivă din întreaga lume şi oglinda ta din baie.

Cercetările ne spun că este mult mai uşor să te schimbi atunci când simţi sprijinul şi încurajarea altor oameni. Adevărul este că nu eşti singur. Oameni din întreaga lume se trezesc în fiecare dimineaţă şi fac asta alături de tine. Fă-ţi timp un minut şi înregistrează-te gratuit la:

După numai cinci zile, este posibil să te simți ca Fran, care a spus: „Trebuie să recunosc că mă simt diferit de fiecare dată când dau high 5 cu mine în oglindă. Simt că ceva se mai vindecă puțin. Am puțin mai multă încredere. Aceasta este a cincea zi în care bat palma cu mine și sunt total transformată prin reînnoirea minții mele. Acum este o mișcare. Prietenii și familia mea au început și ei să facă asta. Și acum înțeleg că pot genera un efect profund în lume“.

Întrebare: Pot să creez schimbări de durată?

Da. Eu nu recomand nimic din ce nu este înrădăcinat adânc în știință și ce nu funcționează. Ai citit deja multe despre asta, dar acest obicei este doar începutul. Pe măsură ce înveți să ieși la lumină din stările mentale și emoționale întunecate, vei învăța lucruri și mai frumoase despre încredere, fericire și împlinire în următoarele câteva capitole.

Ideea de bază este că ai o viață întreagă de asocieri pozitive cu gestul de a da high 5, deoarece ai făcut asta pentru străini, prieteni și coechipieri întreaga viață. Dacă îți faci un obicei să dai high 5 cu tine, îți schimbi tiparele referitoare la tine, memorate în inconștient — și asta îți va îmbunătăți dispoziția, te va ajuta să-ți atingi țelurile și îți va schimba fundamental traiectoria vieții.

Relația ta cu tine este temelia întregii tale vieți. Modul în care vorbești cu tine și te tratezi stabilește tonul pentru orice faci în viață. Determină cum te simți, ce gândești și ce acțiuni întreprinzi. Dacă privești în oglindă și nu vezi o persoană care merită celebrată, este momentul să schimbi asta.

Capitolul 4

De ce mă torturez?

Când scriam această carte, am primit următorul mesaj text de la una dintre fiicele mele.

Cum să fac să nu mă mai simt cea mai urâtă fată de la bar de fiecare dată când ies?

Este genul de mesaj care îți sfâșie inima, pentru că știi că nu poți spune nimic din ce ar putea schimba felul în care se simte în acest moment al vieții sale. Crede-mă pe cuvânt, am încercat. Îi pot spune toate motivele din lume pentru care este frumoasă pe dinăuntru și pe dinafară. Îi pot aminti de trăsăturile ei incredibile de caracter. Îi pot enumera realizările și îi pot lăuda simțul umorului, înțelepciunea și etica muncii. O pot complimenta pentru că este o soră, o prietenă și o colegă de încredere, iubitoare și respectată.

Îi pot spune toate aceste lucruri răsuflate pe care autorii, speakerii motivaționali și mamele le spun unei persoane pe care o iubesc, care este singură și se simte descurajată: „Pur și simplu nu ai întâlnit încă pe cineva care merită să fie cu o persoană fantastică așa cum ești tu… dar vei întâlni".

De ce este normal să mergi în mâini și nu este normal să te iubești?

Nu contează ce cred eu, pentru că acest text nu este despre mine. Îți arată relația pe care o are fiica noastră cu ea însăși. Cum se vede, cum vede lumea din jurul ei și care este locul ei în ea. Sunt sigură că ai experimentat această dinamică împreună cu o persoană iubită. Vezi cât este de minunată și îi lauzi exagerat talentele, trăsăturile și chiar aspectul. Încerci să o convingi cu fapte. Nu este adevărat. Ai prieteni. Ești frumoasă. Ai foarte multe de oferit.

Indiferent ce spui sau ce dovezi folosești, nu vei schimba ceea ce crede cineva despre propria persoană. Aude ce spui, probabil se va simți mai bine pe moment, dar creierul său respinge, pur și simplu, adevărurile pe care le spui. Și-a spus că „este varză" de atât de multe ori de-a lungul anilor și a strâns atât de multe dovezi că este adevărat, încât această convingere este programată acum în inconștientul său. De aceea persoana pe care o iubești chiar se va certa cu tine atunci când îi spui cât de minunată este.

Una dintre cele mai importante revelații pe care le poți avea vreodată este că viața și fericirea ta încep și se termină în mintea ta. Ce îți spui ție, cum te tratezi și gândurile care se repetă în mintea ta sunt totul. Nu contează cât de mult succes ai, cât de slab, faimos, musculos sau bogat devii, dacă te concentrezi întotdeauna pe ce este „în neregulă" cu tine, nu vei fi niciodată fericit.

Când crezi că este ceva în neregulă cu tine, ideea de a da high 5 cu tine în oglindă ți se va părea „prostească", „stupidă" sau „răsuflată", deoarece crezi că nu ești demn de celebrare până când nu repari ce este „în neregulă". Tot acesta este motivul pentru care nu te simți confortabil atunci când oamenii îți fac complimente. Nu le crezi. De aceea nu le poți accepta.

Celebrarea sinelui este la fel de străină pentru tine cum este mersul în mâini sau mâncatul cu picioarele. De aceea, inconștientul tău o respinge.

Inconștientul tău nu îți va spune „te iubesc“

Vrei să îți vezi inconștientul în acțiune? Privește-te în oglindă sau fii atent la ce faci atunci când cineva încearcă să-ți facă o poză.

Copiii mei obișnuiau să mă tachineze, deoarece, de fiecare dată când mă uitam în oglindă, făceam o „față ciudată de oglindă“. Nici măcar nu îmi dădeam seama că fac asta. Acum, că sunt conștientă de asta, cred că toată lumea are o față cu care se privește în oglindă. Te uiți în oglindă și, inconștient, vezi ce trebuie să „repari“ și apoi îți ajustezi fața pentru a încerca să o faci mai atractivă (de ce facem asta?!). Dacă nu îți dai seama că faci și tu acest lucru, nu trebuie decât să fii atent la adolescenții din viața ta. Toți au o față cu care se privesc în oglindă: este „latura lor bună“ în care își înclină ușor capul sau își sug obrajii.

„Fața mea de oglindă“ implică o țuguiere ușoară a buzelor — știu asta deoarece copiii mei m-au tachinat fără încetare în această privință. Este o reacție inconștientă la reflexia mea, prin care încerc să mă fac să arăt mai bine. Ei bine, sunt mândră să îți spun că nu am mai făcut „fața de oglindă“ de cel puțin trei luni, pentru că nu prea mă mai uit la aspectul meu. Mă văd PE MINE, ca persoană.

Iată ce ne spune știința despre „fața de oglindă“: cu toții avem gânduri automate — lucruri pe care le gândim atât de des, încât devin standard, ca un șanț pe calea apei. Dacă îți schimbi în mod deliberat acțiunile sau gândurile, îți schimbi modalitatea standard de gândire și acțiune. Această schimbare deliberată este numită „răspuns neuroplastic“. Acum gândirea ta standard și fața cu care te privești în oglindă te fac extrem de concentrat asupra lucrurilor în neregulă. Însă vestea bună este că poți schimba asta.

Este ceva în neregulă cu tine?

Nu trebuie să știi când sau cum ai trecut de la a te iubi la a te critica. Dacă vrei să-ți dai seama unde a început această convingere, oferă-ți darul de a lucra cu un terapeut. În cazul fiicei noastre, am întrebat-o și mi-a răspuns: „Nu știu când a început, pentru că nu îmi amintesc niciun moment în care să nu fi simțit așa în legătură cu mine și cu corpul meu. Și adevărul este că știu că nu sunt atât de urâtă. Sunt doar cea mai masivă dintre prietenele mele. Nu îmi place deloc asta. Dar asta văd în oglindă. Sunt mai masivă decât aș vrea să fiu și mă face să mă simt oribil în legătură cu mine“, După care a spus: „Aș vrea să nu mă mai gândesc la asta tot timpul. Dar nu știu cum să mă opresc“.

Și, cu cât am vorbit mai mult despre asta, a devenit clar faptul că nu îți poți urî corpul, și să te accepți și iubești în același timp. Când te privești în oglindă și te concentrezi pe ce trebuie să „corectezi“, este exact opusul gestului de a da high 5 cu tine — este autorespingere. Fiica mea nu este singurul om care gândește așa. Conform cercetărilor, aproximativ 91% dintre femei sunt nemulțumite de corpul lor, iar mass-media și imaginile cu care suntem bombardați nu ajută deloc. Atunci când îți dorești constant să arăți diferit sau vezi o lume reflectată într-un fel care te face să simți că nu îi aparții, întreaga ta existență simte că ceva este în neregulă cu tine.

Iată de ce trebuie să îți schimbi părerea

Există trei motive pentru care ar trebui să nu mai fii atât de dur cu tine și să înveți să te iubești și să te emancipezi.

1. Dacă te concentrezi pe ce este în neregulă, nu te vei schimba niciodată

Cu această atitudine, fiecare schimbare pe care încerci să o realizezi este o amintire a faptului că trebuie să te „corectezi“, ceea ce face ca totul să pară mai dificil. Acesta este motivul pentru care dietele nu funcționează, deoarece planurile de exerciții sau dietele se simt ca niște pedepse. Când ești „la regim“, întărești senzația că este ceva în neregulă cu tine. Că nu ești în regulă, că nu poți fi iubit sau că nu ești fantastic așa cum ești.

2. Să-ți urăști corpul, trecutul sau pe tine însuți nu te motivează deloc

Cercetările arată că, dacă te critici prea aspru, îți este mai greu să fii motivat. Dacă nu crezi că meriți să fii celebrat sau să te simți bine, de ce ai face eforturile necesare pentru a te schimba? Trebuie mai întâi să te iubești și să accepți unde te afli, să te ierți pentru ce te-a adus în acest moment și să vii cu o atitudine de dragoste de sine și de punere în valoare a propriei persoane: MERIT să mă simt mai fericit și mai sănătos și POT să fac pașii necesari pentru a avea grijă mai bine de mine. Atunci când îți amintești că faci asta pentru că te iubești, și nu pentru că te urăști, această atitudine de celebrare te va sprijini la fiecare pas.

3. Cu cât îți repeți mai mult ceva, cu atât vei vedea mai multe dovezi

Relația pe care o ai cu tine te poate elibera sau te poate subjuga. În capitolul următor, vei învăța cum aceste convingeri nu doar că te fac să te simți ca naiba, ci îți și schimbă filtrul din creier și felul în care vezi lumea în timp real. În fiecare zi, mintea ta îți învârte gânduri despre ce se întâmplă, în timp ce se întâmplă. Când ceva are loc în mod repetat, chiar dacă este doar în capul tău, acest lucru sapă un șanț în creierul tău. Acest șanț devine o cale familiară pe care o cutreieri. Același peisaj vechi, aceleași curbe și cotituri. Tu îl cunoști și el te cunoaște. Devine o parte din cine crezi tu că ești. Dacă îți spui toate aceste povești, transformi un gând în convingere și, în timp, în identitate.

Nu tu ești de vină pentru lucrurile pe care le gândești. De multe ori, când ești critic cu tine, ai învățat asta de la figura maternă sau paternă care era dură cu sine. Indiferent cum ai învățat să te critici atât de aspru, ideea de bază este că, dacă te face să te simți mizerabil, ai responsabilitatea să schimbi asta.

Lupta nu este cu corpul tău (sau cu contul bancar, sau cu locul tău de muncă)

Lupta este cu ura față de tine. Nu te poți schimba dacă te urăști. Trebuie să începi iubindu-te. Și la asta te ajută obiceiul de a da high 5 cu tine. Te învață cum să te vezi, cum să vorbești cu tine și cum să te tratezi cu bunătate plină de iubire.

Nina a realizat provocarea de cinci zile, a dat high 5 cu ea în oglindă și a avut o revelație puternică: „Am trăit cu tulburare dismorfică corporală mai bine de douăzeci de ani. După ce am făcut asta numai cinci zile, în loc să mă mai ascund de fața mea, am început să-mi zâmbesc. Îți mulțumesc".

Cathy a spus că obiceiul de a da high 5 în oglindă schimbă fundamental felul în care se privește: „Avem acest tipar de a ne vedea pe noi înșine în oglindă și a căuta întotdeauna defectele. Am observat că sprâncenele mele nu sunt aliniate, au început să mi se vadă firele albe, îh, de ce am bărbie dublă acum, brațele mele sunt lipsite de fermitate. Văd atât de multe lucruri în neregulă cu mine. Și, într-o lume guvernată de Zoom și conferințe video, și transmisiuni live pe Facebook, nu mai trăim doar cu oglinda! Ci și cu faptul de a ne vedea pe ecran mai mult decât am vrea. Pentru mine, obiceiul de a da high 5 cu mine în oglindă creează o afirmare, un act fizic al celebrării de sine. Acest act mă forțează să-mi privesc fața și corpul în altă lumină: într-un mod mai luminos, mai blând, mai empatic și mai fericit. Am constatat că nu pot să dau high 5 cu mine și să-mi spun lucruri urâte în oglindă!"

Meriți să fii celebrat, așa cum ești acum. Nu când vei pierde acele kilograme în plus, când vei câștiga mai mult, când te vei îndrăgosti sau când vei intra la facultate. Iar cercetările arată că, atunci când înveți cum să te iubești și să te accepți, vei fi mai bine echipat pentru suișurile și coborâșurile vieții. Vei fi mai rezilient. Când te critici aspru toată ziua, te și dobori și ești mai vulnerabil la senzația că ești îngropat de viu atunci când viața devine stresantă. Totul devine ceva ce te pune la pământ. Când începi să te privești în oglindă și să te accepți așa cum ești, pe moment, și să vezi o persoană care merită celebrare și susținere, vei avea acces din nou la motivația, celebrarea și reziliența naturale, cu care te-ai născut.

Nu ai fost așa dintotdeauna

Tot ce urmează să te învăț este deja în tine. Dragostea de sine este dreptul tău din naștere. În pruncie, îți iubeai reflexia în oglindă. Mergeai de-a bușilea până la oglindă și nu doar dădeai high 5 cu tine. Îți lipeai fața de imaginea ta, zâmbeai, râdeai și te iubeai cu un sărut umed, stângaci și cu gura deschisă. Și sunt atât de multe lucruri pe care merită să le sărbătorești la tine! Să începem cu cât ești de unic și de special. Secvența ta ADN, amprentele, vocea, tiparul irisului tău… toate aceste lucruri sunt pe de-a-ntregul unice. Și doar ale tale. Cum vezi lumea, cum râzi, experiențele pe care le ai, cum iubești… toate se reunesc pentru a crea ceva magic. Tu ești singurul „tu“ care va exista vreodată. Fiecare dintre darurile și talentele tale distinctive este un fenomen. Trebuie să sărbătorești asta, la naiba!

Și ești mult mai puternic decât crezi! Reziliența este codată în ADN-ul tău. Gândește-te când ai învățat să mergi de-a bușilea în pruncie. Nu ai încercat o dată, după care te-ai dat bătut. Nu ai stat întins pe podea, te-ai uitat morocănos la tavan și ai spus: Ei bine, cred că asta va fi viața mea. Este momentul să mă dau bătut. Nu voi merge niciodată de-a bușilea. Voi trăi aici, în acest punct de pe covor. Nu, ai încercat din nou. Și, deoarece nu aveai cuvinte, nu îți puteai spune o poveste tristă despre faptul că nu poți să faci asta, că nu ești suficient de bun, suficient de inteligent sau suficient de puternic. Ai continuat să încerci și, în cele din urmă, ai reușit să te târăști pe podea.

De asemenea, ești inteligent de la natură. Prin simplul fapt că i-ai urmărit pe oamenii din jurul tău, ai învățat să scoți sunete, să zâmbești, să mergi de-a bușilea, să stai pe vine și, în cele din urmă, să mergi. Nu conta că obișnuiai să cazi în medie de 17 ori pe oră, atunci când ai învățat să mergi. Ai continuat să încerci. Această tenacitate se află încă în tine.

Și celebrarea face parte din ADN-ul tău. În copilărie, de câte ori reușeai să faci ceva interesant și nou, râdeai, țipai ascuțit și îți ridicai brațele deasupra capului. Dacă se auzea muzică, dădeai din fund, te ondulai și țopăiai. Ești perfect conceput ca să te simți iubit, rezilient, bucuros și celebrat. De aceea, atunci când un străin dă high 5 cu tine, te simți atât de bine. Ajunge până în rărunchi. Lovește TU-ul din tine. Îți amintește ceva ce ai uitat: cine ești cu adevărat și cum ar trebui să te simți.

Stai, dar ce naiba s-a întâmplat cu eul meu fericit?

Este simplu. Viața a pus mâna pe tine. De la o vârstă fragedă, viața ta a început să fie agitată. Toate suișurile și coborâșurile au început să se rotească în jurul tău cum se rotesc hainele în uscător. După cum am mai spus, te-ai născut perfect, întreg și complet și, în timp, crescând, mergând la școală și încercând să îți faci prieteni și să te integrezi, ai primit mesajul: este ceva în neregulă cu mine.

Senzația că „este ceva în neregulă cu mine" apare la toată lumea. Psihologii o numesc „o breșă în sentimentul de apartenență". Începi să simți că nu mai aparții familiei, Bisericii, grupului de prieteni, cartierului sau lumii în genere. Iar această senzație creează apoi o a doua ruptură în sentimentul de apartenență: cea cu tine.

Se poate întâmpla în o mie de feluri. În copilărie, probabil te-ai mutat mult și ai schimbat școlile de câteva ori, deci te-ai simțit întotdeauna ca un outsider care privește înăuntru. Poate ai fost atacat sau nesigur. Poate ai fost etichetat ca fiind prost pentru că erai dislexic și ai fost pus într-o clasă specială. Sau poate ai fost singura persoană transgender, singurul musulman, singurul refugiat sau singurul copil negru din clasă.

Poate ai fost tachinat despre cum arătai, cum vorbeai sau cum te comportai. Sau nu te simțeai confortabil să te dezbraci la ora de sport, deoarece mama ta îți atrăgea constant atenția asupra greutății tale. Când viața ta de acasă, prietenii la școală sau lumea în sine te fac să simți că nu ești cum trebuie, nu ești în siguranță sau nu ești demn de dragoste, în copilărie începi să crezi asta. Ni se întâmplă tuturor. Nimeni nu ajunge la maturitate fără să trăiască acest fel de traumă.

Poate tatăl tău și-a părăsit familia. Sau poate mama ta a avut o depresie severă. Sau un frate s-a sinucis. Poate ai trăit cu grija constantă că nu știi dacă vei mai avea ce să mănânci. Poate ai fost o victimă a rasismului sau a altor forme de discriminare în fiecare zi, în cartierul tău. Sau poate familia ta te-a respins pentru că ești gay. Sau un părinte s-a luptat cu adicția, sau te făcea constant să îți fie rușine, nevorbind cu tine. Aceste experiențe au avut un impact asupra ta. Le-ai absorbit cu mintea, corpul și spiritul. Nu ai fi putut

să pleci — erai doar un copil. Singura opțiune pe care ai avut-o a fost să încerci să supraviețuiești.

Acest lucru este deosebit de greu, în special la nivel emoțional

Când ți se întâmplă ceva în copilărie, nu ai experiența de viață sau sistemul de sprijin care să te ajute să procesezi. Absorbi totul cu ajutorul sistemului nervos, tiparelor de adaptare și gândurilor. Singura ta opțiune este să faci tot ce îți stă în putință pentru a depăși cu bine problema. Într-o situație stresantă, traumatizantă sau abuzivă, niciun copil nu se gândește: Acești adulți din jurul meu nu sunt deloc în regulă. Sau: Doamne, ce situație tâmpită. Sau: Este ilegal, te torn la poliție. Sau: Dacă acest copil îmi face mie rău, pun pariu că cineva îi face și lui rău. Toți copiii iau astfel de situații asupra lor. Presupun că este vina lor.

Asta am făcut și eu când am fost molestată la vârsta de nouă ani de un copil mai mare. Am crezut că a fost vina mea. La fel a făcut și fiul meu când a fost victima unei agresiuni continue în tabăra de vară. Și-a ascuns durerea și a dat vina pe sine (iar eu încă mă învinovățesc că nu am văzut mai devreme indiciile, pentru a-l putea scoate de acolo).

Sunt sigură că și tu ai făcut la fel cu experiențele tale cărora le-ai supraviețuit: le-ai permis ca ele să însemne ceva oribil despre tine. Indiferent dacă ai avut de-a face cu o mamă care te critica mult, cu părinți care au divorțat, cu microagresiuni rasiste în fiecare zi sau cu abuzuri fizice, ai luat totul asupra ta. Acesta este un cusur enorm al firii omenești. În loc să dăm vina pe oamenii care ne fac rău, dăm vina pe noi și ne gândim: trebuie să fie ceva în neregulă cu MINE.

Nu îmi place deloc să recunosc, dar, ca părinți, trimitem adesea acest mesaj neintenționat.

Încearcă să fii copilul cel nou cu părul albastru

Urmează să îți spun o poveste pe care o urăsc, pentru că mă face să simt că sunt o mamă oribilă. Dar ți-o împărtășesc, deoarece ilustrează cât de puternic și consecvent este acest mesaj, și anume, că este ceva în neregulă cu persoana ta, cu felul în care arăți și cu felul în care te exprimi.

Când fiul nostru, Oakley, era în clasa a VI-a, și-a vopsit vârfurile părului, deoarece era un fan înrăit al jucătorului de jocuri video poreclit Ninja. Arăta foarte interesant și lui îi plăcea mult. Apoi urma să meargă la altă școală în clasa a VII-a și, pe măsură ce ne apropiam de prima zi la noua școală, am început să-mi fac griji legate de faptul că ceilalți copii ar putea fi răutăcioși cu el dacă se prezintă la școală cu părul albastru. Este suficient de greu să fii copilul cel nou în clasa a VII-a. Darămite să mai fii și copilul cel nou cu păr albastru. (De fapt, încearcă să fii copilul cel nou cu păr albastru, cu o mamă nevrotică și având nevoie disperată ca tu să te integrezi.)

Săptămâni întregi l-am întrebat încontinuu dacă nu cumva vrea să se tundă înainte de școală și, poate… să își taie vârfurile albastre? El nu avea emoții, dar eu aveam. Pe măsură ce se apropia prima zi de școală, surorile lui mai mari au început să-l tachineze și ele: „Știi, frate, poate nu e cea mai bună idee să te duci la școală cu părul vopsit. Nu ești vreun jucător de lacrosse superstar". Oakley a cedat presiunilor și s-a tuns înainte de prima zi. Nu a făcut asta pentru el. A făcut asta ca să ne liniștească nouă temerile.

Când ești copil, toată lumea îți spune ce să faci sau ce ar vrea ei să faci. Accepți, ca să o faci pe mama ta fericită, ca să te integrezi printre copiii populari sau pentru că nu ai de ales. În tine se formează condiționarea că dragostea și acceptarea sunt ca niște tranzacții. Dacă faci ce spun eu, atunci te iubesc.

Dacă stau bine să mă gândesc, acesta este și motivul pentru care nu ți-ai manifestat dragostea pentru tine — ai învățat să faci asta în copilărie.

Prostiile pe care le-am crezut

Privind în urmă la întâmplarea despre fiul meu, îmi dau seama că mesajul pe care îl transmiteam era: „Este ceva în neregulă cu felul în care arăți". De asemenea, îi mai spuneam și: Accept doar acea variantă a ta care mă face pe mine fericită. Însă, în realitate, simțeam fix invers. Îmi plăcea mult părul lui, dar nu aveam încredere că ceilalți copii de clasa a VII-a îl vor accepta cu părul albastru. Încercam să îi ofer cea mai bună șansă pentru un nou început ușor, dar, în schimb, l-am făcut să-și pună la îndoială propriile alegeri și iubirea, și acceptarea mea necondiționate.

Îi spuneam, de fapt: Prefer să te integrezi decât să fii tu însuți. De asemenea, mă simt oribil întrucât știu că acesta este nucleul unei minciuni foarte mari pe care o acceptăm: ce cred alții despre noi este mai important decât ce credem noi despre noi. Ai crezut aceste prostii toată viața ta, deoarece oamenii pe care îi iubești te-au învățat să crezi asta. Copii, dacă citiți asta, îmi pare foarte rău! Doamne, cât de mult îmi displace povestea asta! Dar este o poveste arhetipală, asemănătoare cu ce ți s-a întâmplat ție, cu ce mi s-a întâmplat mie și tuturor oamenilor pe care îi cunoaștem. Ai început să pui la îndoială cum arăți, ce faci și, în cele din urmă, cine ești.

Este vorba despre felul în care această conexiune cu sinele tău cel mai autentic a fost blocată. Este vorba despre motivul pentru care stai în fața oglinzii și te judeci aspru. Pentru fiica noastră sau pentru oricine se luptă cu aspectul său: trebuie să începi să-ți apreciezi anumite părți ale tale chiar acum! Nu te mai critica atât de mult și aruncă pur și simplu blugii care nu te mai încap la gunoi! Când te critici și te consumi, te porți cu tine așa cum m-am purtat eu cu fiul meu: dragostea ta pentru tine este ca o tranzacție. Nu ți-o oferi decât după ce te aprobi în sinea ta. Este oribil să treci așa prin viață.

Nu mai urî, apreciază!

Nu trebuie să schimbi nimic pentru a merita dragostea și acceptarea de care ai nevoie. Trebuie doar să începi să îți oferi această validare.

Data viitoare când stai în fața oglinzii, nu mai căuta defectele. Astfel nu faci decât să te simți înfrânt, respins și descurajat. Și asta stabilește tonul pentru ce vei crede și cum te vei simți toată ziua. În schimb, începe fiecare dimineață căutând calitățile pe care le apreciezi la tine! Complexitatea pe care o ignori, puterea și intuiția

ta. Cum a avut grijă de tine corpul tău. Sau cum îți aduc aminte vergeturile de pe burtă de copiii pe care i-ai născut.

VEZI, NU ESTE NIMIC ÎN NEREGULĂ CU TINE! Poate nu ești fericit în punctul în care este viața ta acum, cu soldul tău bancar, cu cifrele pe care le arată cântarul, cu mărimea pantalonilor. Dumnezeu știe că nu a fost ușor și, da, uite că ești aici. Încă în picioare. Rezilient, inteligent și puternic. Încă te trezești în fiecare zi și te forțezi să înveți și să crești, și să devii o persoană mai bună. Și, sincer, asta te face o minunăție de om.

Îmi place ce mi-a transmis Jordan după ce a început să dea high 5 cu ea în oglindă în fiecare dimineață: „Adesea dragostea de sine se manifestă în modul în care te corectezi. De aceea ador să dau high 5 cu mine în oglindă: pentru că asta ne arată că dragostea de sine înseamnă, de fapt, să iubești acele părți din tine pe care încercai până acum să le repari“. Există atât de multe lucruri la tine pe care le poți iubi. Acceptă-le. Apoi ridică mâna și pecetluiește această apreciere în inconștient, dând high 5 cu tine în oglindă.

Este ca și cum ți-ar lipsi ceva foarte important

Pentru a înțelege puterea profundă a autoacceptării și autoîncurajării, să mai aruncăm o privire peste câteva cercetări despre ceea ce psihologii numesc „nevoi emoționale fundamentale“ — lucrurile de care toți oamenii au nevoie pentru a se dezvolta. În cazul în care ai chiulit (sau ai adormit) la cursul de introducere în psihologie, despre ierarhia nevoilor din piramida lui Maslow, iată care este contextul: cu toții avem nevoi de bază care sunt fundamentale pentru împlinirea, fericirea și supraviețuirea noastră.

Știi că ai nevoie de apă, mâncare, oxigen, adăpost și somn, altfel vei muri. Mai știi și că ai nevoie de prietenie, altfel te vei simți singur, iar cercetările arată că singurătatea te poate omorî și ea. Probabil mai știi și că ai o nevoie fundamentală să te dezvolți pe plan personal și, atunci când nu se întâmplă asta, te simți blocat.

Dar ceea ce probabil nu știi este că ai trei nevoi emoționale de bază: de a fi văzut, auzit și iubit pentru individul unic care ești. Când

aceste nevoi emoționale nu sunt satisfăcute, nu este vorba doar despre o formă de neglijare, ci te simți neiubit, invizibil și neîmplinit. Cred că așa am ajuns cu toții atât de autocritici. Și ne tot consumăm de atunci din cauza asta.

Poți schimba asta pentru tine

Ce lipsește este o conexiune mai profundă cu tine. Ai fost atât de ocupat alergând de la un lucru la altul, încât nu poți să înțelegi deocamdată cât de mare va fi schimbarea creată atunci când vei începe fiecare dimineață celebrându-te. Dacă dai high 5 cu tine, îți împlinești cele mai profunde și importante nevoi emoționale, esențiale pentru starea de bine a oricărui om.

După cum ai aflat deja, adesea, aceste trei nevoi emoționale nu ți-au fost satisfăcute în timpul copilăriei și nu ai primit astfel (până acum) instrumentele care să-ți permită să ți le împlinești ca adult. Este motivul pentru care te simți invizibil la serviciu, pe din afara grupului tău de prieteni și deconectat în relațiile cu alți adulți — fără să mai menționăm relația ta cu tine. Lipsește ceva: senzația mai profundă că tu contezi. Această dorință de a fi văzut, auzit și apreciat are o importanță esențială pentru a te simți împlinit ca ființă umană.

Nu încerca să mă contrazici: am făcut calculele

În primul rând simpla ta existență este atât de miraculoasă, încât ar trebui să te simți văzut și celebrat! Mai întâi, șansele ca tu să te naști sunt una la un milion, deoarece mama ta a avut un milion de ovule pe parcursul vieții. Este o nebunie curată, dar nici măcar nu se apropie de fenomenul matematic care ești tu. În baza unor studii recente, cercetătorii au descoperit că ovulul din care provii a fost foarte pretențios și putea alege cu care dintre cei 250 de milioane de spermatozoizi ai tatălui tău să se conecteze. Dacă ovulul care te-a

creat pe tine ar fi ales alt spermatozoid, fratele sau sora ta ar fi ținut în mână această carte, pentru că tu nu te-ai fi născut niciodată.

Experții au calculat șansa ca TU să fii rezultatul acelei întâlniri dintre spermatozoid și ovul ca fiind una la 400 de mii de miliarde. Și nici măcar acesta nu este un calcul precis. Un cercetător de la Universitatea Harvard a scris o teză de cercetare despre șansele ca un individ să se fi născut, iar cifrele sunt atât de nebunești, încât arată cam așa: una la… nici măcar nu știu să citesc acel număr. Dovedește că șansele ca TU să te naști sunt efectiv miraculoase.

Cineva atât de unic și de special cum ești tu merită să fie văzut, auzit și celebrat. Să simți că tu contezi, că există cineva căruia îi pasă de tine și că meriți să fii celebrat sunt nevoi emoționale fundamentale și cele mai importante. Sunt la fel de importante pentru starea ta de bine și pentru fericire, cum sunt mâncarea și apa. Diferența dintre o zi bună și o zi proastă se poate reduce uneori la simpla recunoaștere a ta de către alții. Și știi cine este persoana cea mai potrivită să te valideze? TU. Iar asta mă aduce înapoi la acel moment din fiecare dimineață, când ești față în față cu tine în oglindă.

Să dai high 5 cu tine este mult mai mult decât un simplu act fizic. Este ceva elementar. Este un transfer de energie. Simbolizează o alianță și o încredere de neabătut în tine și în capacitățile tale. Nu te felicițí. Te sărbătorești așa cum ești. Existența ta te face demn de a da high 5 cu tine. Prezența ta, speranțele tale, visurile tale și capacitatea ta de iubire, capacitatea de a te vindeca, de a te schimba, de a crește, inima, sufletul — acestea te fac demn să fii celebrat.

Când bați palma cu tine în oglindă, îți satisfaci aceste nevoi emoționale fundamentale pentru tine. Te vezi. Te auzi spunând „vei fi bine“ sau „te descurci“, sau, pur și simplu, „te iubesc“. Toate acele lucruri pe care ți le-ai fi dorit să le auzi de la părinți, prieteni, partenerul de viață sau de la șeful tău ți le oferi singur prin această acțiune simplă care comunică:

Încredere — cred în TINE.

Celebrare — TU ești minunat(ă).

Validare — TE văd.

Optimism — TU poți face asta.

Acțiune — TE descurci, continuă.

Nu ar fi minunat să simți toate aceste sentimente deodată? Lumea ar exploda, cu cățeluși și curcubeie, și date mobile nelimitate pentru toată lumea (Ce? Nu te preface că nu te afectează costurile). Ți-ar sta mintea în loc. Literalmente. Ar putea să îți detoneze inconștientul pentru că el nu este programat să absoarbă toată această dragoste siropoasă de la tine… încă. Dar va fi… și acum, că ai aflat că autovalidarea, iubirea și acceptarea de sine sunt cele mai importante forțe motivatoare din lume, știu la ce te gândești…

Bine, bine, mă trezesc, dar cum să am alte gânduri decât cele pe care le am?

Primul pas este să surprinzi gândul vechi, care încearcă să te deprime.

Dacă nu știi care este acesta, iată un indiciu: este o variantă a lui: Nu sunt suficient de ____________.

Poți să completezi spațiul liber cu orice vrei. Haide, alege-ți otrava: Nu sunt suficient de inteligent, suficient de bun, suficient de înalt, suficient de slab, suficient de bogat, suficient de talentat… orice crezi tu că nu este suficient. O numesc otravă, deoarece să gândești așa ceva este ca și cum ai bea otravă. Îți omoară spiritul și dorința înnăscută de a fi văzut, auzit și celebrat.

Acest gând este exact opusul validării, încrederii, celebrării, optimismului și acțiunii pe care le simbolizează gestul de a da high 5. TE DĂRÂMĂ din punct de vedere mental. Simplul gând îți poate paraliza capacitatea de a merge înainte. Uite ceva și mai important: când îți trece prin minte acest gând, nu simți că ai putea să dai high 5 cu nimeni și pentru nimic. În special cu tine.

Și de ce ai face-o? Să schimbăm asta!

Capitolul 5

Sunt la pământ?

Aseară eram la cină împreună cu familia și una dintre fiicele noastre a început să vorbească despre frecușurile pe care le avea cu una dintre colegele de cămin.

— Simt că sunt întotdeauna aia rea. Nu contează ce spun sau cum o spun. De câte ori vorbesc despre ce mă deranjează sau îmi exprim dorința să existe anumite limite, sfârșesc prin a crede că eu greșesc. S-a întâmplat de atât de multe ori, încât am ajuns să îmi spun întotdeauna că sunt egoistă. Sunt un om rău. Așa a fost tot anul. Nu știu ce pot face să nu mă mai simt așa.

Soțul meu, Chris, a încercat să o consoleze:

— Nu ești un om rău. Poate ai făcut lucruri rele, dar nu ești un om rău. Toată lumea o mai dă în bară din când în când. Așa înveți. Promite-mi că nu îți vei mai spune că ești un om rău.

Și apoi a continuat să îi explice:

— După pierderea restaurantului pe care l-am avut, mă simțeam un ratat complet. Partenerul meu de afaceri părea să proceseze asta ca și cum ar fi fost vorba despre riscul inerent deschiderii unui restaurant. Eu nu puteam să privesc lucrurile așa. Pentru mine asta însemna că eu sunt un ratat. Oriunde priveam, asta vedeam. Nu am fost suficient timp lângă voi, copiii. Am eșuat în încercarea de a fi un soț bun pentru mama voastră. Nu am câștigat suficienți bani. Nu puteam să fac nimic cum trebuie. Dacă îți tot repeți asta, începi să o crezi. Rușinea este ca o pereche de ochelari de soare. Colorează tot ce vezi.

Ea a spus:

— Bine, mai am o poveste, tată. Pentru că fac studii muzicale, când intru într-o sală de clasă sau într-un atelier, observ întotdeauna cât de talentați și de interesanți sunt alți oameni

în comparație cu mine. Mă gândesc cât de departe au ajuns ei cu carierele lor muzicale — fie că au fost recrutați de o casă de discuri, fie că au compus, fie că au fost invitați în diverse locuri să cânte. Apoi mă uit la mine și mă gândesc că sunt o ratată în comparație cu acești oameni interesanți și talentați.

A participat la discuție și cealaltă fiică a noastră:

— Este clar că suntem rude, pentru că și eu cred că sunt cea mai masivă dintre prietenele mele și mama crede că totul este din vina ei.

Apoi s-a întors către fratele ei și l-a întrebat:

— Oakley, tu ce gânduri negative ai? Băiatul a răspuns imediat:

— Nu mă bag în această conversație, sunteți deprimante.

Asta ne-a făcut pe toți să râdem, iar una dintre fete s-a întors către Chris și a spus:

— Nu, serios, tată, cum dai jos acei ochelari? În special atunci când eu chiar cred că sunt un om rău? Și am tot felul de dovezi pentru asta.

Mantra mea (și cât de tare m-am săturat de ea!)

Copiii mei atinseseră o coardă sensibilă cu această conversație, deoarece, în primii 40 de ani din viață, mantra mea a fost: „Am făcut totul varză“.

Pentru mine, sună cam așa: Aș putea foarte bine să dau drumul pe Apa Sâmbetei ultimilor 40 de ani din viața mea, deoarece i-am irosit la colegiu și apoi la Facultatea de Drept și, în prima parte a căsniciei mele, am fost o mamă oribilă. Dacă aș fi avut mai mult succes și aș fi avut casa în care toți copiii să se simtă bine și dacă aș fi avut bani să merg la un club, și dacă aș fi fost prezentă la fiecare petrecere de ziua

copiilor mei și la fiecare joc de lacrosse, dacă aș fi cumpărat acțiuni la Amazon acum zece ani (stai, că mai urmează!!), dacă aș fi locuit pe altă stradă, dacă aș fi avut alt grup de prieteni, dacă aș fi făcut alte alegeri…

Dacă aș fi făcut totul bine… Și acum este prea târziu: totul este din vina mea.

Reconstruirea stimei de sine cărămidă cu cărămidă

Ai și tu o versiune despre asta în capul tău. Ai făcut un milion de greșeli în carieră, în relații sau în ceea ce privește sănătatea ta și acum este prea târziu. Ți-ai făcut varză viața, așa că poți să-i dai drumul pe Apa Sâmbetei. Corect? Ei bine, la mine așa a fost.

În timp ce scriu această frază, și mie îmi vine greu să cred cât de departe am ajuns. Îți spun imediat o parte din povestea de groază, dar, cu numai câțiva ani în urmă, viața mea era un accident în desfășurare, filmat cu încetinitorul. Încrederea mea era la pământ, deoarece mă luptam cu falimentul, o căsnicie care nu mai mergea, o anxietate zdrobitoare și șomajul. Am făcut față acestor probleme așa cum fac față mulți adulți înalt funcționali: amorțindu-mă cu alcool, țipând la soțul meu și făcând tot ce îmi stătea în putință pentru a-mi evita problemele.

Ar fi bine să glumesc. Sincer, de aceea am atât de multă convingere în ceea ce privește instrumentele și cercetările pe care ți le împărtășesc. Totul a fost testat pe pielea mea. De asta știu că funcționează.

După zece ani de muncă asiduă, am rescris povestea și faptul că am făcut asta mi-a schimbat viața. Acum sunt antreprenoare, autoare de bestselleruri și unul dintre speakerii motivaționali cei mai solicitați din lume. Dacă urmărești canalul meu de YouTube, vei vedea persoana care am devenit:

cineva care urmărește cu încredere în sine ceea ce dorește și se descurcă de minune în afaceri. Cineva care a ocrotit o căsnicie de o frumusețe imperfectă, timp de 25 de ani, și trei copii minunați. Sunt acolo unde vreau să fiu: mă iubesc pe mine însămi, mă simt confortabil în propria mea piele și lucrez din greu în fiecare zi la întreținerea unei relații solide cu mine însămi.

Încă nu locuiesc pe strada pe care îmi doream, încă nu aparțin acelui club și nu pot relua anii de colegiu și de facultate, dar am reușit să renunț la obiceiul de a mă gândi obsesiv la trecutul meu și de a mă critica permanent pentru el. Nu există scurtături către transformare. Trebuie să muncești la detaliile ei în fiecare zi. Nu poți cumpăra stima de sine sau iubirea de sine. Trebuie să le cultivi. Apartenența la un club sau dorința de a avea o altă casă nu vor schimba ce este în lăuntrul tău. Este nevoie de muncă. Trebuie să stai față în față cu acea parte din tine pe care nu o poți suporta, să te ierți pentru răul pe care l-ai făcut (în special pe cel pe care ți l-ai făcut ție) și să depui munca necesară pentru a deveni o variantă mai bună a ta. Este singura cale de a construi stima de sine pe care ți-o dorești.

Poți alege. Te poți schimba

Cu toții o dăm în bară. Cele mai mari greșeli pe care le-ai făcut, pe care le-ai văzut sau cărora le-ai supraviețuit sunt cei mai puternici profesori ai tăi. Nu te mai critica atât de mult pentru ce s-a întâmplat și începe să înveți lecțiile care sunt în centrul fiecărei greșeli pe care ai făcut-o. Este simplu, dar nu este ușor și, dacă eu o pot face, atunci poți și tu.

Cea mai dificilă parte este să îți schimbi concentrarea de la trecutul pe care îl urăști către viitorul pe care vrei să-l creezi. Reține: parbrizul unei mașini este mai mare decât oglinda retrovizoare din motive întemeiate. Nu trebuie să mergi înapoi;

trebuie să conduci înainte și asta înseamnă că trebuie să privești ÎNAINTE.

Cred că EXISTĂ șansa de a repara greșelile în viață. Ai câte una în fiecare dimineață când te trezești, privești în oglindă și decizi cine urmează să fii astăzi. Poți alege. Te poți schimba. Nu te poți întoarce în timp, dar te poți susține pe măsură ce folosești timpul pe care îl ai pentru a prelua controlul, pentru a-ți schimba comportamentul și pentru a începe un capitol nou, care te va face mândru de tine.

Prin urmare, să aruncăm o privire asupra imaginii nasoale, aproape de nerecunoscut, a vieții mele DE DINAINTE. Te voi duce în două momente din viața mea, care sunt povești penibile și, din păcate, 100% adevărate.

Trei ani teribili, oribili, foarte grei și foarte proști

Una dintre cele mai rele perioade din viața mea a fost în timpul facultății de drept, când anxietatea mea, care a tot evoluat din copilărie, a culminat într-o serie de comportamente sălbatice și autodistructive. Timp de trei ani la rând, mă trezeam panicată, pentru că, imediat ce am intrat la facultatea de drept, am știut că nu vreau să fiu avocat. Dar, deoarece nu aveam nici cea mai vagă idee ce vreau să fac cu viața mea, nu știam ce altceva să fac.

Eram tot timpul agitată, stresată, rămâneam în urmă, iar gândurile, acțiunile și obiceiurile mele nu făceau decât să perpetueze aceste senzații. În plus, eram înconjurată de toți acești oameni care erau entuziasmați să învețe dreptul, ceea ce mă făcea să simt că nu am ce căuta pe acolo. Mă simțeam incredibil de singură. Uram tot ce aveam de citit și de scris, adică tot ce trebuia să fac pentru a deveni avocat. Nu aflasem încă faptul că am dislexie și ADHD. Totul era un dezastru.

Rutina mea zilnică era următoarea: mă trezeam mahmură. Mă gândeam: La naiba, am întârziat. De ce continui să fac asta? Mă holbam la tavan și mă gândeam la cursurile pe care le aveam în ziua respectivă și cât rămăsesem în urmă cu temele. Îmi aprindeam o țigară și ieșeam grăbită din apartament. Conduceam până la Dunkin' Donuts și comandam cea mai mare cafea cu lapte și trei pliculețe de zahăr. Conduceam până în locul în care aveam cursurile. Stăteam în sala de clasă și eram panicată ca nu cumva cineva să-mi pronunțe numele. Mâncam fără poftă o salată la prânz. Stăteam singură în bibliotecă și încercam să învăț. Amânam totul câteva ore, vorbind cu o prietenă. Conduceam până acasă. Împărțeam o sticlă de vin cu colega mea de apartament și adormeam. Apoi mă trezeam mahmură.

Era rutina perfectă pentru crearea unei vieți mari, grase și dezamăgitoare pentru mine, nu-i așa? Și nu m-am oprit acolo. Am continuat…

Am repetat tiparul acesta în fiecare zi timp de trei ani și, chiar și acum când ți-l explic ție, pot încerca să râd de el, dar, sincer, mi se face rău de la stomac când mă gândesc. Am petrecut tot acest timp anxioasă și agitată. Nu îmi aduc aminte aproape nimic. Dacă îmi analizez tiparele de gândire și comportament, alegerile pe care le făceam în fiecare zi mă țineau blocată într-un ciclu dureros și defectuos. Gândurile negative (variații pe tema „strici totul") s-au prăvălit asupra mea atât de tare, încât nu mă mai puteam concentra pe nimic altceva decât să mai supraviețuiesc o zi. Cu cât repetam mai mult acest ciclu, cu atât eram mai agitată. Gândurile negative ne scurtcircuitează sistemul nervos. Gândurile și sentimentele negative creează o spirală descendentă din care nu mai știi să scapi.

Am făcut o treabă de mântuială în primul an. Apoi am dat-o cu totul în bară

În prima vacanță de vară, mi-am făcut practica la biroul procurorului general din Grand Rapids, Michigan. Acesta mi-a cerut să fac un proiect de cercetare despre rata recidivelor în Michigan. Era o oportunitate incredibilă. Nu doar că urma să învăț multe despre ceva ce conta cu adevărat pentru mine, ci urma și să am o piatră de temelie incredibilă pentru viitorul meu — lucrând direct pentru procurorul general al unui stat! Dar mă simțeam atât de copleșită de un proiect de asemenea anvergură, încât nu m-am apucat niciodată de el. Nici măcar nu am deschis o carte. O singură carte măcar.

Și uite că o luăm de la capăt…

Anxietatea mea era atât de cronică, încât nu îmi aduc aminte cum conducem până la birou și până acasă în acea vară (era un drum de vreo optzeci de kilometri dus și încă optzeci întors). Când mă simt nesigură, nu mă simt doar inconfortabil în propria mea piele, ci adeseori ies din corpul meu. Când simt că nervii îmi iau foc, încep să mă detașez mental și să plutesc. Psihologii o numesc disociere și am devenit expertă în această privință, distanțându-mă mental de oamenii, locurile, senzațiile, sentimentele și emoțiile pe care le simțeam înspăimântătoare sau riscante sub orice formă. Drept urmare, am foarte puține amintiri din prima parte a vieții mele, deoarece nu eram prezentă mental suficient de mult pentru a produce acele amintiri de lungă durată.

Dar îmi amintesc asta: procurorul general m-a chemat în biroul său către sfârșitul verii. Fața mi se înroșise toată și transpiram abundent prin sacou. Am inventat un miliard de scuze pentru a explica de ce am întârziat cu proiectul. Am ieșit pe ușă și nu m-am mai întors niciodată. Nici măcar nu am renunțat; pur și simplu am dispărut. Sincer, sunt atât de jenată, încât nu am mai scris niciodată despre asta până acum.

În alt an, am reușit să obțin un job de vară la un birou de avocatură din New Mexico și, cu o săptămână înainte să încep, am avut un atac de panică masiv la gândul de a urca în avion și a zbura în partea cealaltă a țării și a trăi singură toată vara. Am sunat la birou și am mințit, spunând că a apărut o urgență de familie și că nu mai pot să vin.

Ți se pare că aceasta este Mel Robbins, cea pe care o cunoști tu? Pe măsură ce înaintez cu povestea, vei vedea că gândurile mele negative (nu pot face asta) au declanșat sentimente negative (anxietate) și acțiuni negative (fuga) și au creat astfel o spirală. Și, când începi să cobori pe această spirală, este nevoie de multă putere pentru a putea învinge forța centrifugă. Voi amplifica gândurile negative — nu pot face asta, mă urăsc, sunt o epavă tot timpul —, deoarece, atunci când ești obișnuit să le auzi, nici măcar nu îți dai seama că sunt acolo. Nu îți dai seama nici că aceste gânduri, atunci când sunt repetate, își creează o viață proprie.

Bineînțeles, am vrut să fiu o femeie de succes și puternică. Și, bineînțeles, am vrut să profit de aceste oportunități. Dar mintea mea era atât de obsedată de povestea pe care mi-o spusesem (repetă cu mine: Dau totul în bară.), încât nu puteam percepe ca oportunități proiectul masiv pe care îl aveam cu procurorul general sau jobul de vară din New Mexico. Imediat ce simțeam că ceva este copleșitor, trebuia să refuz și să o iau la goană — pentru că asta faci când crezi că o vei da în bară. Chiar dacă asta înseamnă să-ți abandonezi visurile pe marginea drumului.

Și, bineînțeles, când am dat bir cu fugiții din fața acestor două minunate oportunități, am început să mă simt și mai rău în legătură cu mine. Am coborât și mai mult pe spirala descendentă. Mai multe gânduri negative. Mai multă rușine, care îți trage spiritul în jos odată cu ea.

Este atât de important la nivel fundamental, încât simt că trebuie să repet: când gândurile negative se potențează, este posibil să rămâi prins în capcana ciclului gândirii catastrofice. Cam asta am făcut eu în timpul facultății de drept: am pus unul peste altul gânduri negative până când m-am sufocat. Am ajuns pe fundul lacului. Simțeam că un ciocan gigantic îmi spărgea toată viața în bucățele. Și eu eram cea care ținea ciocanul de coadă. Indiferent ce făceam încercând să rezolv asta, întotdeauna eșuam.

Nu aveam niciunul dintre instrumentele pe care urmează să le înveți tu. Nu știam care este legătura dintre trauma din

copilărie și comportamentul meu autodistructiv. Nu știam nici cum să mă opresc să-mi fac și mai mult rău prin propriile greșeli. Nu știam cum să mă opresc să nu mai cred că lucrurile rele dovedeau că sunt intrinsec un om rău. Am fost foarte rușinată de mine și de lucrurile pe care continuam să le fac. Așa că am făcut ce fac majoritatea oamenilor în momente de durere sau de criză — am încercat să mă amorțesc. Există o multitudine de modalități în care ne putem amorți și încerca să îngropăm durerea: alcool, droguri, cumpărături impulsive, mâncat emoțional.

Mai ții socoteala? Pentru că urmează să fie și mai rău

Am făcut toate acestea pentru a mă amorți și am început și să-mi înșel prietenul de la vremea aceea cu fostul meu prieten din colegiu, deoarece — după cum îți vor spune psihologii — sexul în secret este un factor eliberator de stres intoxicant… dar îți voi spune și că este un mare butoi de pulbere plin cu distrugere, care îți face viața să facă implozie. Asta mi s-a întâmplat mie, pentru că, în cele din urmă, au aflat amândoi. Altă greșeală colosală, Mel. Și sunt conștientă cât de important era faptul că îmi distrugeam viața înșelându-mi prietenul și, de asemenea, că NICI MĂCAR ASTA nu am reușit, pentru că au aflat amândoi. Din greșeală în greșeală! Aceasta era o deraiere serioasă. Nu sunt mândră să recunosc lucrurile pe care le-am făcut pe vremea când nu încercam decât să supraviețuiesc. Îți spun această poveste pentru a-ți dovedi că, dacă ești prins într-un ciclu al rușinii sau într-o buclă de comportament autodistructiv, există o cale de ieșire. Dacă eu mă pot schimba, și tu poți.

Aceasta nu este povestea revenirii mele

Din fericire, marea mea cădere m-a dus în locul în care a început călătoria mea de dezvoltare personală pe viață: pe divanul terapeutului. Acolo am început să înțeleg că eu singură îmi făceam asta. Nu intenționat, bineînțeles, ci deoarece am avut traume în copilărie și tipare de gândire, convingeri și comportamente care au devenit tiparul standard în inconștientul meu și continuau să mă ducă pe aceste căi nebunești de autosabotare.

Cu îndrumarea terapeutei mele, am reușit, în cele din urmă, să gestionez ce mi s-a întâmplat și toate lucrurile oribile pe care le-am făcut în încercarea de a supraviețui. M-a ajutat, de asemenea, să înțeleg că trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru toate nenorocirile care urmau să se întâmple în viața mea începând din acel moment. Am fost cinstită și i-am spus cum m-am dus de una singură atât de departe pe acest drum, simțindu-mă foarte departe de casă — departe de cine eram eu cu adevărat. Și, cu toate acestea, nu mă uram pentru că am ajuns pe fundul lacului (altă mizerie de adăugat pe listă, Mel!) Cum am permis ca situația să ajungă atât de rea? Asemenea fiicei mele, convingerea mea era că sunt „un om rău" și viața părea să-mi dovedească asta. Am continuat să vorbesc de rău despre mine. Știam că acele gânduri negative mă dărâmau, dar nu aveam nici cea mai vagă idee cum să fac să amuțească această descurajare continuă din capul meu.

Asta se întâmpla cu decenii întregi înainte să fie disponibile podcasturile, cursurile online sau multitudinea de cărți de dezvoltare personală. De aceea sunt atât de pasionată de această temă și nu am regrete că mi-am împărtășit lupta, căci m-am simțit singură și pierdută de atâtea ori.

Aceasta este povestea revenirii, pe care o aștepți

Dar iată care sunt observațiile profunde pe care vreau să le auzi: Atunci când crezi că ai greșit ceva, începi să te urăști. Atunci când te urăști, inevitabil faci lucruri pe care le urăști. Gândurile tale creează o spirală descendentă.

Am învățat că și contrariul este adevărat: când te iubești, faci inevitabil lucrurile pe care le iubești. Când te tratezi cu respect, faci lucruri respectabile. Și atunci când te celebrezi, faci lucruri ce merită celebrate. Așa cum am vorbit mai devreme, poți schimba asta — chiar acum; este o luptă între inconștientul tău și toată programarea ta anterioară, pe de o parte, și TINE.

Stoparea acestor senzații de ură de sine, care te coboară atât de jos — rușine, regret, eșecuri, lipsa de valoare pe care crezi că o ai —, te forțează să vezi adevărul. Nu ești defect, ești doar blocat. Chiar dacă ai făcut lucruri care sunt destul de rele, TU nu ești un om rău. Nu ai știut ce altceva să faci, pentru că nu ai înțeles cât de important este rolul gândurilor negative constante, al traumelor din trecut și al felului în care ai fost crescut. Primul pas: IARTĂ-TE pentru tot ce ai făcut când încercai să supraviețuiești! Următorul pas: REDU LA TĂCERE, apoi EVACUEAZĂ-L pe agresorul care locuiește în capul tău!

Capitolul 6

De unde vin toate prostiile astea negative?

Oricine are o mantră sau o convingere negativă la adresa propriei persoane: Stric totul. Sunt un om rău. Sunt urât. Sunt un ratat. Bla, bla, bla.

Poate chiar ai ratat ceva și ai dat-o în bară într-un mare fel. Poate nu ești capabilă să câștigi concursuri de frumusețe. Poate ești cel mai scund dintre toți prietenii tăi. Toate acestea pot fi adevărate. Dar:

Te ajută la ceva să te gândești la ele? Nu crezi că este momentul să te simți mai bine în ceea ce te privește?

Soțul meu are dreptate — trebuie să fii atent să nu lași această poveste negativă să se învârtă precum un vinil zgâriat în capul tău. Întrebarea este: cum naiba scapi de toate astea? În special dacă te uiți în oglindă și ai multe regrete, dubii și dezamăgiri. Mă crezi sau nu, pașii sunt la fel de simpli ca băgatul hainelor în uscătorul de rufe.

Rufele mele și gândurile tale negative

Nici nu știu de câte ori am deschis uscătorul de rufe să bag câteva haine și am găsit DIN NOU! sita de scame înfundată. Sunt singura din casa asta care știe să bage degetul mare și arătătorul ca să curețe sita de scame, oameni buni? Găsesc întotdeauna un strat gros și pufos care acoperă cu totul sita. Într-o zi, când curățam filtrul uscătorului, am avut o epifanie. La fel ca filtrul uscătorului de rufe, și noi avem tot felul de reziduuri în noi care s-au depus în timp.

Aceste gânduri negative de care nu putem scăpa? Sunt ca nişte resturi scămoase ale vieţii tale. Aceste rămăşiţe s-au acumulat de când erai copil sub forma: părerii altor oameni, părerii negative despre sine, respingerilor, dezamăgirilor, inimii frânte, discriminării, traumelor, vinovăţiei şi îndoielii de sine. Aceste experienţe au creat scame mintale. Acestea înfundă mintea şi îţi blochează celebrarea sinelui.

Nu este doar o metaforă drăguţă. În creierul tău există un filtru. Se numeşte sistemul reticular de activare sau SRA, pe scurt. Eu îl numesc „filtru", deoarece experienţele negative au tendinţa să rămână blocate în sistemul reticular de activare, dar, practic, este o reţea de neuroni care se întind ca o plasă pentru păr peste creierul tău. Atunci când sistemul reticular de activare este înfundat cu gânduri, convingeri şi experienţe din trecutul tău, rămâi blocat în trecut. De aceea tot repeţi aceleaşi greşeli, tot ai aceleaşi gânduri negative şi trăieşti în camera cu ecou a minţii tale.

Obiceiul de a da high 5 cu tine şi toate instrumentele din această carte sunt ca şi cum ai curăţa scamele de pe filtru şi ai îndepărta toate acele mizerii depuse. Tot acesta este şi motivul pentru care vreau să exersezi asta în fiecare zi. Nu poţi să speli o maşină de rufe fără a lăsa scame şi nu poţi trăi o zi din viaţa ta fără a simţi sau a gândi ceva ce te face să te simţi ca naiba. Cheia este să nu laşi aceste gânduri negative să se depună. Trebuie să înveţi să cureţi reziduurile din sistemul tău în fiecare zi, astfel încât să nu se acumuleze şi să nu se lipească.

Urează-i bun venit noului tău cel mai bun prieten, SRA

Unii experţi numesc SRA „bodyguardul minţii tale" sau „portarul". SRA-ul tău are o datorie foarte importantă: decide (filtrează) ce informaţii pătrund în mintea ta conştientă şi ce informaţii rămân pe dinafară. În fiecare zi, SRA trebuie să fie

un polițist cu 34 de giga de date (cam atâtea date folosește un telefon în trei ani, dacă e utilizat 24 de ore pe zi!) Vreau să conștientizezi ce datorie importantă are SRA și de ce are nevoie de ajutorul tău, pentru a te putea ajuta. Sincer, are nevoie de mai mult decât simplul tău ajutor, are nevoie de o îmbrățișare, pentru că a muncit peste program și a filtrat lumea prin toate prostiile tale vechi.

SRA blochează 99% din ceea ce este în jurul tău, pentru a nu ajunge la mintea conștientă — deoarece, dacă nu ar face asta, capul ți-ar exploda de la atâtea informații. Există doar patru lucruri care trec întotdeauna de SRA, în mintea ta conștientă:

•sunetul numelui tău;

•orice îți amenință siguranța ta sau a celor dragi;

•semnalele că partenerul tău este interesat să facă sex cu tine;

•tot ce crede SRA că este important pentru tine (și asta înseamnă orice gând pe care îl repeți sau orice subiect pe care te concentrezi, despre care SRA crede că este important).

Această din urmă idee înseamnă TOTUL întrucât, dacă știi ce este important pentru tine, îți poți antrena SRA să filtreze lumea în fiecare zi și el te va ajuta să găsești ceea ce cauți. Meditează puțin la puterea acestei idei. Îți poți învăța mintea să caute lucrurile pe care tu VREI să le vezi, ceea ce te ridică și te susține, te face să te simți mai fericit și mai mândru, lucruri care te duc spre împlinirea visurilor tale. Deocamdată, SRA crede că vrei să vezi aceeași lume pe care o vedeai și în școala generală, deoarece nu ți-ai mai schimbat părerea despre tine de atunci!

Este momentul să cureți filtrul

Când știi să-l folosești, SRA devine o lanternă ce luminează în fața ta și luminează toate ocaziile, sincronismele și surprizele ascunse care te așteaptă, care sunt chiar după colț. Când îi spui SRA-ului tău ce vezi, el lucrează PENTRU tine. Dar care este șmecheria? Dacă gândurile tale negative — sunt un ratat, sunt un om rău, nu sunt suficient de bun, nimic nu îmi iese bine, așa că de ce să mai încerc — sunt coloana sonoră a vieții tale, SRA va căuta fiecare blocaj, fiecare obstacol, fiecare groapă pentru a-ți dovedi povestea pe care ți-o spui.

De exemplu, soțul meu, Chris, care a crezut mult timp că este un ratat și, ani la rând, doar asta putea vedea când se uita în oglindă. Avea tot felul de „dovezi" pentru a susține această părere. A schimbat multe meserii la începutul carierei sale, apoi și-a deschis o pizzerie și un magazin de vânzare angro. Prietenii și familia au investit, el și prietenul său cel mai bun au depus toate eforturile și, după șapte ani, și-a închis porțile.

Ultimii ani, când afacerea se apropia de faliment, au fost un montagne russe oribil. Aveam mai multe ipoteci pe casă și nu ne putem ascunde de datoria zdrobitoare și de temeri decât dacă eram prea beți să ne mai gândim la ele. Lucru care se întâmpla adesea. Când Chris a renunțat la afacere, a fost distrus. A devenit o umbră a sa. Eu am fost cea care a susținut familia, pentru că nu mai aveam nicio altă opțiune (ceva ce mă deranja mult la momentul respectiv) și, cu ajutorul lui Dumnezeu (dar și cu un volum colosal de muncă), îmi dau seama acum că exact asta trebuia să fac. Nu aș mai vrea niciodată să retrăiesc acei ani — anxietatea era atât de zdrobitoare uneori, încât abia mă puteam da jos din pat.

Nu voiam să fiu responsabilă pentru viața mea, pentru vindecarea mea și pentru viitorul meu. Am fost foarte furioasă când mi-am dat seama că nu puteam fi salvată de Chris. Oricât de mult îmi displăcea ideea, știam adevărul: dacă această situație zdrobitoare avea șanse să fie schimbată, eu trebuia să o fac. Trebuie să lupți, mi-am spus. Trebuie să găsești un motiv să te dai jos din pat. Chiar dacă acest motiv este să nu pierzi o oră înecată în temeri. Trebuie să te ancorezi de un

obiectiv și să te forțezi să-l atingi, chiar dacă obiectivul este pur și simplu să te trezești și să nu te simți oribil toată ziua.

Decizia care mi-a schimbat viața la momentul respectiv a fost, pur și simplu, să mă ridic din pat. Am decis să opun rezistență fricii, în loc să stau întinsă în pat, marinată în frică. Când ai ajuns pe fundul lacului cu emoțiile, trebuie să găsești curajul să spui nu îmi mai fac asta — mă schimb. Atunci am inventat „regula de cinci secunde". Așa cum NASA folosește numărătoarea inversă 5-4-3-2-1 pentru a lansa o rachetă, eu am numărat invers 5-4-3-2-1 pentru a mă lansa în acțiune, înainte ca gândurile negative să mă țintuiască la pat. Vorbesc foarte serios. Sună alarma. Nu mă mai uit la tavan. Nu mai am atacuri de panică. Nu mai apăs pe butonul de amânare. Nu mă mai întorc pe partea cealaltă și nu îmi mai bag capul sub pernă pentru a amuți zgomotul zilei. 5-4-3-2-1: dă-ți un șut în fund!

Am folosit această regulă pentru a mă da jos din pat. Am folosit-o pentru a nu-mi mai îndrepta furia către Chris, din cauza situației în care ne aflam, și am început să-mi direcționez pasiunea și energia către rezolvarea problemelor pe care le puteam rezolva. Am folosit-o pentru a nu mai bea atât de mult. Am folosit-o pentru a da telefoane care m-au ajutat să găsesc un loc de muncă cu jumătate de normă la o agenție de marketing digital și să obțin o audiție la radio, pentru a fi gazda unei emisiuni cu sfaturi sâmbăta dimineața. Am folosit-o pentru a mă apropia de prieteni. Ca să spun adevărul. Ca să cer ajutor. Ca să mă ridic din pat în fiecare zi și să o iau de la capăt. Și apoi de la capăt. Și apoi de la capăt. Încet-încet, zi cu zi, viața mea a început să se schimbe, deoarece schimbam felul în care îmi trăiam viața de zi cu zi. Și, la fel ca în cazul alergării unui maraton, îți schimbi viața pas cu pas. Cât de mult mi-aș fi dorit să știu despre obiceiul de a da high 5 cu mine în oglindă în acele momente, pentru că vocea din capul meu nu mai tăcea! Totul ar fi fost mult mai ușor de gestionat dacă aș fi fost mai bună, mai blândă și dacă m-aș fi încurajat mai mult în acest proces.

O nouă cale, pentru a merge înainte…

Sunt recunoscătoare regulii de cinci secunde și tuturor lecțiilor pe care le-am învățat. Privesc în urmă la momentul când am ajuns pe fundul lacului, și apoi am ieșit și ne-am târât până la mal, câștigând o perspectivă complet diferită decât cea a lui Chris. Fără acea perioadă dureroasă din viețile noastre, nu ar fi existat o poveste de succes. Nu ar fi existat regula de cinci secunde. Sunt recunoscătoare pentru ce m-au învățat acele lucruri despre propria mea forță și puterea iertării. Sunt recunoscătoare, deoarece Chris a stat ulterior acasă și a avut grijă de cei trei copii ai noștri câțiva ani, timp în care a lucrat asupra propriei sale nevoi de a se vindeca. A vrut dintotdeauna să fie în preajma lor când au crescut și, pe măsură ce conferințele mele motivaționale au început să aibă succes, Chris a făcut un pas înainte și a jucat un rol esențial, ajutându-mă să construiesc această afacere.

Falimentul în afaceri ne-a îndreptat spre o situație minunată și către rolurile potrivite în căsnicia noastră, în viață și în familie. Am crezut că această experiență dureroasă a deschis drumul unei incredibile povești de succes și, sincer, am crezut că toate aceste greutăți se află acum în trecutul nostru.

…Dar Chris nu a văzut DELOC lucrurile așa.

Oriunde privea, vedea dovezi că este ratat definitiv. Dacă lua copiii de la școală, însemna că este un ratat. Dacă tundea gazonul acasă, însemna că este un ratat. Dacă gătea cina, era un ratat. În calitatea sa de președinte al clubului sportiv al liceului, era un ratat. Copiii noștri spun că timpul pe care au avut șansa să-l petreacă împreună cu el în acei ani a fost unul dintre cele mai frumoase daruri ale copilăriei lor, dar aceasta

nu schimba felul în care se simțea Chris în legătură cu el însuși. Era un ratat.

Și, când a început să lucreze din nou, ideea lui a rămas aceeași. Era directorul financiar al „afacerii lui Mel“, o reamintire constantă a faptului că el dăduse chix în afaceri. Nu conta că este afacerea „noastră“ sau că pe hârtie deține 50% din ea. Pur și simplu, nu putea să scape de senzația că nu merită și de rușinea pe care o simțea pentru că „și-a“ ratat cariera și „a pierdut“ banii altor oameni în afacerea cu restaurantul.

Cu toții ne facem asta

Aceasta este coloana sonoră a vieții de zi cu zi; nu trebuie decât să înlocuiești convingerea lui Chris (sunt un ratat) cu convingerea ta (stric totul, toată lumea mă urăște și așa mai departe). Povestea lui Chris și nenumărate alte povești pe care le am eu sunt doar câteva exemple pentru felul în care SRA te poate face să pierzi controlul. Sunt sigură că vezi un tipar similar în propria ta viață. Pe măsură ce îți repeți convingerea negativă de bază, acel bodyguard din mintea ta — SRA — filtrează lumea așa încât să confirme convingerea. Când Chris se afla pe teren și antrena echipa de lacrosse a fetiței noastre, nu i se părea un mare succes să aibă atâta flexibilitate și atâta timp. Se concentra asupra acelui tată care se plimba agitat, de colo colo, pe marginea terenului, cu telefonul la ureche — probabil o teleconferință — și asta îi confirma convingerea. Sunt un ratat. Nu ar trebui să fiu antrenor, ar trebui să fiu bărbatul cu telefonul la ureche.

Dacă îi spuneam că este cel mai bun tată din lume și că nu aș fi putut să fac ce fac eu fără să îl am PE EL, îmi răceam gura degeaba — bodyguardul din mintea sa bloca acest lucru pentru că nu se potrivea convingerii lui. Dacă se întâlnea cu contabilul nostru și planifica plata impozitelor pentru anul

următor, nu era directorul financiar al afacerii noastre, ci al afacerii mele. Din nou asta însemna că eșuase.

Ideea principală cu care vreau să rămâi din aceste povești este că, asemenea unui computer, creierul tău are o anumită setare. Nimeni altcineva nu poate schimba. Așa cum eu nu pot schimba convingerile soțului meu și ale fiicei mele, nu le pot schimba nici pe ale tale. TU trebuie să hotărăști că te-ai săturat să gândești prostiile astea. Setarea (formată din convingerile tale și SRA-ul tău) este ceva ce poți SCHIMBA. Mintea ta este pregătită și te așteaptă să-i spui cum te poate ajuta, iar SRA este cheia.

Și poate asta te va ajuta și pe tine: nimeni altcineva nu se mai gândește la ce s-a întâmplat cu cinci ani în urmă, în afară de tine. Nimeni altcineva nu ține socoteala atât de drastic ca tine. Tu ești cel care cataloghează toate defectele, greșelile și problemele și te menține concentrat asupra (ai ghicit!) tuturor defectelor, greșelilor și problemelor. Ele creează aceste convingeri toxice și neadevărate despre tine care acționează ca niște pereți ce te țin închis în trecut. Ce-ar fi să te eliberezi din această închisoare mentală? Ți-ai ispășit pedeapsa. Te-ai judecat suficient. Este momentul să te eliberezi de trecut și să începi să te concentrezi pe viitorul pe care vrei să-l creezi. Începe cu recunoașterea faptului că ai o poveste sau o convingere despre tine. Și această convingere este cea care te ține la pământ.

Chris a început să facă travaliul interior de vindecare — meditație, terapie —, a devenit budist practicant și a început să se schimbe. După câțiva ani și-a găsit propria cale către un sens mai profund în viață. A înființat un loc de meditație, special pentru bărbați, numit Soul Degree; o șansă ca bărbații să se strângă împreună pentru a face ceva ce nu fac niciodată: să își rezerve timp ca să se conecteze cu alți bărbați, în legătură cu experiențele lor de viață, și să se reconecteze cu ceva mai profund în ei înșiși și cu marile forțe ale vieții. Dacă eu și Cris ne putem schimba viețile, și tu poți face la fel, cu ajutorul SRA.

Eşti Şeful SRA-ului tău

Sunt sigură că ţi s-a întâmplat ca un partener să se despartă de tine şi, zile întregi, săptămâni sau poate chiar luni, tot ce ai putut face a fost să vezi lucrurile care îţi aminteau de el. Ascultai cântece triste. Erai bosumflată. Îl urmăreai online. Toate acestea îi spun SRA-ului tău că fostul partener este încă important. Chiar dacă nu l-ai mai văzut de câteva săptămâni sau de câteva luni, amintirile sunt peste tot.

Apoi, dintr-odată, cunoşti pe cineva nou şi este ca şi cum bodyguardul din mintea ta îl dă la o parte pe fostul partener, de la coada de la intrare, şi îl pune pe noul tău iubit în faţă. Imediat începi să vezi doar oameni îndrăgostiţi, să auzi doar cântece de dragoste şi ţi se pare că toţi oamenii din lume sunt la fel de fericiţi ca tine. SRA a făcut asta. Şi ştii ce nu mai vezi? Semne care îţi amintesc de „fostul".

Atunci când ce este important pentru tine se schimbă, se schimbă şi felul în care vezi lumea şi în care te vezi pe tine. SRA filtrează toate prostiile vechi şi sentimentele negative legate de fostul partener şi deschide calea pentru lucruri ce ţin de noua dragoste. Va face exact acelaşi lucru pentru tine şi atunci când te vei hotărî că a venit momentul să încetezi să te mai critici atât de aspru.

Poveştile pe care ţi le spui (despre tine) au o importanţă crucială. Dacă tot repeţi povestea că eşti un ratat sau un om rău, sau te tot vaiţi de aspect sau de contul bancar, SRA va crede că este important şi îţi va arăta şi mai multe motive pentru care să crezi că eşti un ratat sau un om rău.

Partea pozitivă a acestui lucru este şi ea adevărată. Dacă îţi schimbi povestea pe care ţi-o spui din sunt un om rău în mă străduiesc şi continui să mă dezvolt, cu cât o repeţi mai mult, cu atât mai repede răspunde acel bodyguard din creierul tău.

Întoarce povestea pe partea cealaltă

Îți voi prezenta un alt fel de a privi viața. Dacă ești dispus să îl încerci, alături de provocarea de a da high 5, vei vedea schimbări reale și interesante în viața ta. Să începem.

Convingerea prezentă care te limitează: Stric totul. Sunt un ratat.

Întoarce povestea pe partea cealaltă: MĂ IERT pentru lucrurile pe care le-am făcut atunci când încercam să supraviețuiesc. În fiecare zi, devin o variantă mai bună a mea.

Iată care este adevărul: atunci când crezi că tot ce faci în viață este un dezastru, nu faci decât să crezi ceva incorect. Spunând „stric totul", atești două lucruri: (1) ești atât de puternic, încât obții consecvent un singur tip de rezultat în viața ta, fără variațiuni, și (2) rezultatul este unul negativ. Gândește-te puțin la asta: ești atât de influent, atât de omniprezent, o asemenea forță a naturii, încât, atunci când te apropii de ceva, chiar dacă este ceva bun, transformi totul în dezastru. Trebuie să-ți spun că acesta este un loc FOARTE bun din care să începi. Rămâi alături de mine!

Un adevăr și o minciună

Ai intuit bine un adevăr: EȘTI puternic. Dar știai deja asta. Vezi dovezi ale puterii tale peste tot; în toate dezastrele pe care le-ai provocat de-a lungul vieții tale. Nu ai putea crea asemenea distrugere și mizerii colosale în viață dacă ai fi lipsit de putere. Înțelegi ce spun?

Privind în urmă, pot să număr toate problemele pe care le-am creat în viața mea: la facultatea de drept, la cele două joburi

ale mele, cu cei doi iubiți ai mei. Plus atunci când am ajuns pe fundul lacului, la 40 și ceva de ani, și am dat vina pe Chris. Erau mormane de mizerie PESTE TOT și am reușit să calc în fiecare dintre ele. Vreau să te gândești la toate mizeriile pe care le-ai făcut și tu. Dacă poți crea o asemenea grămadă de balegă aburindă în viața ta, iată care este celălalt adevăr: ai în aceeași măsură puterea să creezi ceva cu adevărat uimitor.

Dacă poți crea toate acele grămezi de mizerii, de ce nu ai putea crea și grămezi de sclipici?

Rezultatele uimitoare se pot materializa la fel de ușor precum cele dezastruoase. Vorbesc serios. Dar totul are de-a face cu ce CREZI tu că poți face și cu aspectele pe care te concentrezi. Dacă te concentrezi pe felul în care creezi răul din viața ta, poți să întorci povestea pe cealaltă parte. Inversează această convingere.

Acționează: Dacă te trezești dimineața, privești în oglindă și ai reacția îh!, și viața ta va fi îh.

Începe-ți ziua dând high 5 cu tine în oglindă și spunând „mă iert și devin o variantă mai bună a mea“ și vei vedea că, dincolo de ușa casei tale, se va materializa o nouă lume. „Nu îmi place asta, dar pot controla felul în care reacționez.“

Deocamdată ai deprinderea și obiceiul minunate de a privi lucrurile într-o anumită lumină. Ce-ar fi dacă ai construi același tip de deprinderi puternice, însă ai urmări rezultatul OPUS?

Ce ar fi dacă ai glisa la dreapta în loc să glisezi la stânga?

În loc să spui: „Iar am dat-o în bară!“, spune: „Cum pot să remediez problema?“ „Ce aș putea face ca această situație să aibă cel mai bun rezultat pentru mine? Ce pot să controlez?“

Am dat-o în bară nu este singura opțiune pentru un rezultat. Gândește-te la asta.

Și încă ceva: Dacă vrei să-ți asumi întreaga responsabilitate pentru lucrurile care au mers prost, cel puțin asumă-ți și meritele pentru ce a mers bine. Iată alte câteva afirmații care te pot ajuta să inversezi această convingere:

Pot să rezolv orice problemă. (Pot să curăț orice mizerie.)

Asta mă pregătește pentru lucrurile uimitoare care urmează. (Dacă mă pregătește, asta înseamnă că nu o dau în bară, ci învăț.)

Te-ai născut cu asta

Și mai este ceva minunat la SRA-ul tău: va fi foarte ușor să-l antrenezi să lucreze pentru tine. Această flexibilitate mentală este deja în tine. Ai simțit deja puterea SRA și nici măcar nu ți-ai dat seama de asta. Nu e nemaipomenit? Dă-mi voie să-ți explic la ce mă refer și cât de dispus este SRA să te ajute! Am un exemplu ce ilustrează puterea SRA: atunci când cumperi o mașină nouă.

Să zicem că vrei să-ți cumperi o mașină și ai hotărât să testezi o Acura nouă. Îți place pentru că (1) roșu este o culoare fabuloasă și (2) nu știi pe nimeni care conduce o mașină Acura. În plus, ai citit că este o mașină fiabilă.

Acum, când citești această carte, vreau să te oprești și să te gândești: când ai văzut ultima dată o mașină Acura roșie? Dacă nu ai deja una sau dacă nu lucrezi la un dealer autorizat de mașini Acura, pun pariu că nu îți vine în minte nimic, deoarece până în acest moment nu era important pentru tine. Și, pentru că nu era important pentru tine, SRA bloca toate mașinile Acura roșii din mintea ta conștientă.

Sunt multe mașini Acura roșii pe drumuri, care trec chiar pe lângă tine în fiecare zi, dar nu au fost IMPORTANTE pentru

tine până acum. Creierul tău nu poate procesa conștient fiecare model de mașină care trece pe lângă tine sau care este parcată pe marginea drumului. Acest lucru face parte din supraîncărcarea cu informații pe care SRA le blochează constant în mintea ta conștientă. Bineînțeles că „vezi“ toate acele mașini. Doar că nu înregistrezi informațiile. Vin și pleacă. Trec prin filtrul din creierul tău. La fel cum fiica noastră „vede“ toți oamenii de la bar care nu sunt atât de perfecți, așa cum și-i imaginează, doar că ea nu înregistrează asta.

Dar, în momentul în care te gândești să-ți cumperi o mașină Acura roșie, SRA este atât de agil, încât va schimba sistemul de filtrare pe loc. Dacă te gândești să cumperi o mașină Acura roșie, activezi filtrul din capul tău. Această rețea de neuroni devine din ce în ce mai puternică atunci când citești despre mașină, când o testezi, când o compari cu altele, când semnezi actele, când o scoți din parcarea dealerului și când postezi fotografii cu ea pe Instagram. Toate aceste gânduri și acțiuni îi spun SRA-ului tău că IUBEȘTI mașinile Acura roșii. Brusc, peste noapte, nu mai poți să conduci nici până în capătul străzii fără să vezi o Acura roșie. Asta deoarece bodyguardul din mintea ta tocmai a scos Acura roșie din partea inconștientă a creierului și a dus-o în partea frontală.

Acesta este doar unul dintre milioanele de exemple despre modul în care SRA încearcă să-ți arate că ceea ce gândește el este important pentru TINE. El blochează toate amintirile în care fiica ta îți spune Mă simt atât de norocoasă că ești acasă, tată! și se concentrează pe omul de afaceri care vorbește la telefon, deoarece SRA crede că TU vrei să te simți ca un ratat. Te-ai simțit ca un ratat atât de mult timp, încât SRA crede că este important pentru tine. Același lucru este adevărat și dacă gândești: Sunt un om rău. În cazul în care crezi că ești un om rău, te vei simți așa după fiecare conversație dificilă. Te vei concentra pe reacția prietenului tău și vei ignora faptul că ar trebui să fii mândru de tine că ai trasat niște limite.

Iată care este portița de scăpare

Dă-mi voie să dezvolt și mai mult acest subiect, pentru că are o importanță esențială. Atunci când ai gânduri negative referitoare la tine, SRA crede că acestea sunt importante. Și, la fel ca în cazul mașinii Acura roșii, SRA scanează mediul înconjurător și caută modalități de a reitera gândurile negative, precum: „arăt dezgustător“, „îmi urăsc corpul“, „de ce nu pot să fiu drăguță?“ Gândurile tale spun SRA ce este important. Acesta este motivul pentru care te simți prizonieră într-o lume despre care simți că este împotriva ta.

Antrenarea SRA pentru a ieși din autodegradare începe în oglinda din baie în fiecare dimineață. Ce spui persoanei din oglindă și cum o tratezi contează. Prin urmare, începând de mâine, ai face bine să te trezești în fiecare dimineață și să dai high 5 cu tine, deoarece SRA veghează. Întotdeauna.

Îți explic acest lucru cu detalii obositoare, deoarece vreau neapărat să înțelegi de ce va funcționa acest gest de a da high 5 cu tine. Știu că ești sceptic — acesta este motivul pentru care îți explic toate dovezile științifice și dezvolt felul în care experiențele trecute ți-au afectat convingerile, cum funcționează filtrul din creier și de ce are nevoie de ajutor. Acel bodyguard din creierul tău vrea să TE AJUTE.

Deocamdată ai tendința să trăiești într-o stare mentală și emoțională precară — din cauza trecutului tău. Acesta este motivul pentru care ai puțină încredere în tine, un respect de sine scăzut și o motivație slabă. Obiceiul de a da high 5 cu tine în oglindă inversează această tendință și te ajută să revii la starea mentală și emoțională superioară, pentru care ai fost conceput — o stare care te inspiră la acțiune. Am spus asta și înainte, și o spun din nou. Nu poți doar să te gândești la o viață nouă și să te aștepți să se înfăptuiască de la sine. Trebuie să acționezi până o înfăptuiești, cu fiecare gest de a da high 5 cu tine în oglindă în fiecare dimineață. Nu este întotdeauna ușor să acționezi consecvent către schimbare, dar poți să o faci.

Schimbă felul în care privești lumea și astfel se schimbă și felul în care te privește lumea

Da, este chiar atât de simplu. Și dă-mi voie să mă repet — înțeleg că problemele tale sunt mari, copleșitoare și reale. Obiceiul de a da high 5 cu tine în oglindă nu schimbă aceste realități. Te schimbă PE TINE. Cum te vezi pe tine și ce crezi că poți realiza. Cum vezi TU lumea și ce oportunități sau soluții poți crea. Și modul în care te forțezi să mergi înainte cu convingere și încrederea că, atunci când o vei face, se va întâmpla ceva minunat.

În fiecare zi, creierul tău va începe să primească noul mesaj referitor la ce este important PENTRU TINE și pentru viitorul tău. Se va alinia și va începe să filtreze lumea într-un mod cu totul nou, astfel încât să te ajute să obții ce dorești. Dacă începi să vezi lucrurile diferit, problemele tale nu vor dispărea, dar vei reuși să vezi soluții diferite, oportunități diferite și posibilități diferite, pe care nu le-ai văzut până atunci. Și asta contează cel mai mult.

Întrebarea este cum mai pot antrena SRA să lucreze pentru mine, altfel decât dând high 5 în oglindă? Pregătește-te! Ceea ce urmează să spun va suna la fel de ridicol ca gestul de a da high 5 cu tine în oglindă. Cel puțin asta a fost reacția fiicei noastre. Așa că hai să ne dăm jos ochelarii fumurii, să aruncăm la gunoi prostiile pe care le spui și să începem să îți antrenăm creierul, astfel încât să te vadă pe tine și viitorul tău într-o lumină cu totul nouă!

Capitolul 7

De ce văd brusc inimi peste tot?

Când am explicat obiceiul de a da high 5 cu tine în oglindă fiicelor noastre, una dintre ele a spus:

— Deci, dacă dau high 5 cu mine în oglindă, nu mai cred că sunt un om rău? Serios?

Știind cât de sceptică este, am hotărât să o abordez diferit.

— Știu că sună de necrezut, dar dacă ți-aș dovedi că îți poți schimba părerea despre tine în timp real?

— Ar fi minunat dacă nu m-aș mai gândi tot timpul că sunt un om rău.

I-am dat și ei exemplul cu mașina Acura roșie și i s-a aprins luminița:

— A, da, am observat și eu asta. Colega mea de apartament și-a cumpărat o broscuță Volkswagen. Nu am mers niciodată cu vreuna. Acum le văd peste tot! Este o nebunie.

Am spus:

— Exact. Așa schimbă creierul tău felul în care vezi lumea — în timp real. Acum spui Sunt un om rău și probabil vezi în fiecare zi ceva care să te facă să crezi că este adevărat. Nu-i așa?

A spus:

— Da. De exemplu, am uitat de programarea la medicul stomatolog pe care o aveam ieri. Mi-am spus imediat: Uite cum am dat-o în bară din nou.

— Este un exemplu minunat. Acum să-l inversăm. Să-ți învățăm mintea să NU mai vadă tot ce se întâmplă în viața ta ca pe o dovadă că ești un om rău. Poți uita de programarea la medicul stomatolog și poți lăsa ca asta să îți treacă prin minte fără să îi atașezi gândul „sunt un om rău". Trebuie doar să fii

hotărâtă și să-i spui minții tale exact ce vrei să gândești despre tine atunci când lucrurile nu ies așa cum ai plănuit.

Părea că i-am stârnit curiozitatea.

— Serios? Cum?

— Păi, în primul rând, să-ți antrenăm mintea jucând un joc simplu care schimbă modul în care vezi lumea în timp real. În fiecare zi, caută forme de inimă care apar în mod natural în lumea din jurul tău. Nu contează că este vorba despre o piatră în formă de inimă, o frunză în formă de inimă, o pată de ulei de pe podeaua garajului în formă de inimă sau o formă de inimă făcută din lapte și cacao în cafea — toate sunt valabile.

— Adică vrei să spui așa cum cauți tu mereu pietre în formă de inimă când ne plimbăm pe plajă?

— Da.

— Serios? Este cel mai stupid lucru pe care l-am auzit vreodată, mamă!

S-a băgat în discuție și cealaltă fiică a noastră:

— Sunt de acord. Cum mă poate ajuta asta să nu mă mai simt cea mai masivă dintre toate prietenele mele? În special atunci când chiar sunt? Vreau să mă înveți cum să fiu fericită, să am succes și să câștig mulți bani în noua mea carieră. Ești o persoană care studiază dezvoltarea personală. Cum mă ajută pietrele de pe jos să-mi schimb părerea despre mine?

Nu îți face griji! Am avut un răspuns minunat. Le-am spus:

— Ideea acestui exercițiu este să îți antrenezi mintea să observe lucrurile pe care le blochezi în prezent și să-ți dovedești că îți poți face creierul să lucreze pentru tine spunându-i ce este important PENTRU TINE. Și, dacă vrei să câștigi mulți bani, ai face bine să îți antrenezi mintea să vadă oportunitățile pe lângă care trec ceilalți oameni, la fel cum treci și tu pe lângă „prostia aia de piatră sub formă de inimă de pe jos“, pe care nu o vezi pentru că nu o cauți. Și, dacă vrei să nu te mai gândești că ești un om rău sau să nu mai urăști felul în care arăți, ai face bine să îți antrenezi mintea să nu mai cupleze acel gând cu tot ce vezi.

Îmi dădeam seama că se gândesc serios la argumentele mele. Așa că am continuat:

— În plus, dacă i-aș spune oricăreia dintre voi să repete o mantră pozitivă de genul „sunt frumoasă“ sau „sunt un om bun“, ați crede că este o prostie, deoarece nu credeți asta acum. Așa că, mai întâi, trebuie să vă arăt puterea pe care o aveți să schimbați ce vede mintea voastră. Apoi veți avea încredere în ceea ce spun și veți folosi aceste instrumente „prostești“ pentru a schimba felul în care vă vedeți pe voi însevă.

Oamenii buni o dau și ei în bară tot timpul. Asta nu te face un om rău. Și, chiar dacă ai fi, de ce te-ar face asta de neiubit? Totul ține de răsturnarea felului în care privești lucrurile, astfel încât să te simți puternică și sprijinită. Și imaginează-ți cât de ușor ar fi, ba chiar cât de satisfăcător, dacă ai putea reduce la tăcere gândurile rele despre tine și dacă te-ai putea iubi în timp ce încerci să-ți îndeplinești obiectivele legate de sănătate.

Acum, că le convinsesem, voiau să știe cum pot face exercițiul cu inimile.

Este rândul tău. Vorbesc serios

Începând de mâine, găsește o formă de inimă care apare natural în mediul tău. Când o găsești, oprește-te și privește-o. Fă-i o poză. Savurează momentul câteva clipe. Eu văd câte una în fiecare zi și încă mai cred că este minunat de fiecare dată când se întâmplă. Căutatul de inimioare îți va transforma viața într-o vânătoare de comori și te trezești în fiecare zi știind că, într-un moment al zilei, vei descoperi o inimioară secretă care te așteaptă să o găsești.

Acest exercițiu nu te face doar să conștientizezi puterea pe care o are SRA și cât de repede ți se schimbă percepția atunci când îi spui creierului ce vrei să vezi; dovedește deopotrivă și

că există o altă perspectivă asupra lumii care te înconjoară. Și asta înseamnă că există o percepție diferită prin care te poți vedea pe tine și locul tău în lume.

Dacă încerci asta și nu găsești o inimioară, probabil ești sceptică sau crezi că este o tâmpenie, așa că ai spus deja SRA: „Asta nu este important". Dacă vrei să ai o minte deschisă și să transformi aceste gânduri negative, trebuie să elimini ce te împiedică să acționezi în viață. Scepticismul, îndoiala și cinismul sunt ca scamele din uscătorul de rufe. Te blochează. Aceasta este o cale de a exersa optimismul și schimbările care țin de atitudinea pozitivă într-o situație simplă, cu mize mici. În plus, dacă nu poți să joci un joc ușor cu pietre sub formă de inimă, nu vei putea juca jocul recunoașterii oportunităților când mizele sunt mari.

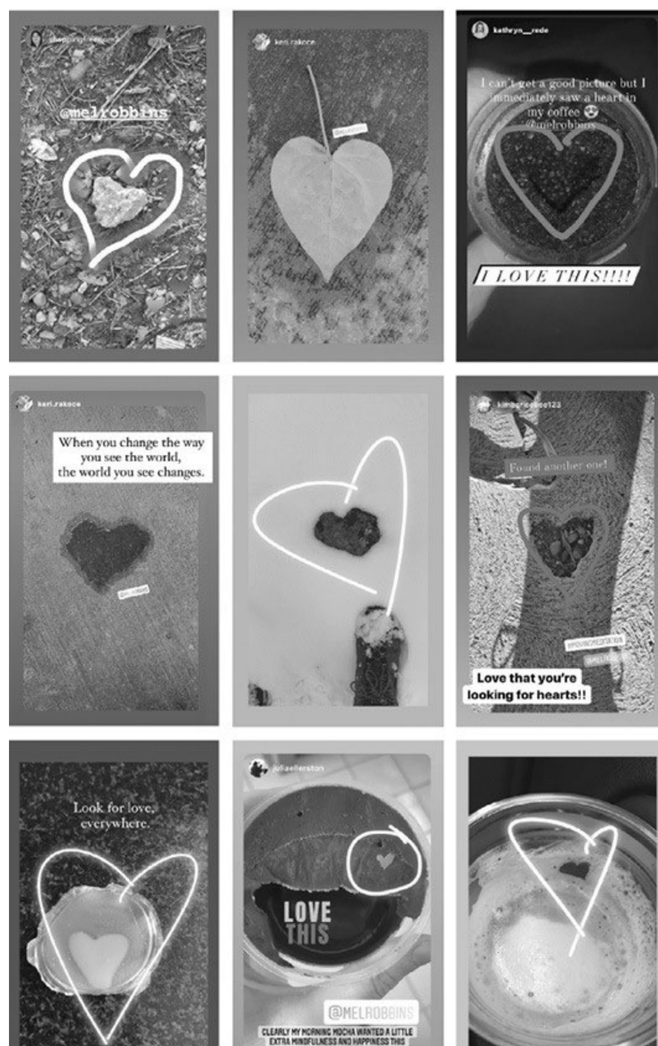
Vezi lumea diferit

Fă acest exercițiu timp de o săptămână și îți vei da seama că există o lume întreagă pe lângă care treci în fiecare zi și pe care mintea ta nu îți permite să o experimentezi. Eu am făcut asta ani întregi și continui să găsesc câte o inimioară în fiecare zi. Dacă mă vei urmări pe rețelele sociale, vei vedea că postez inimi pe care le găsesc tot timpul și, în fiecare zi, oameni din toată lumea mă etichetează și îmi trimit inimile pe care le găsesc ei.

Și iată cum poți amplifica asta și mai mult: presupune că fiecare inimă a fost special pusă acolo pentru a fi găsită de tine. Când găsești una, închide ochii câteva momente, zâmbește și vezi dacă poți simți valul cald de conexiune cu o forță mai mare, una pe care nu poți să o explici. Asta fac eu și mă face să simt că Dumnezeu și Universul sunt în spatele meu și mă îndrumă.

Există forțe care lucrează și încearcă să te ajute să vezi lumea diferit. Există indicii care te vor conduce spre obiectivele și

realizările pe care le ratezi de atâta vreme. Doar ai privit lucrurile greșit. Când începi să găsești acele inimi, vei fi uimit de faptul că mintea ta chiar se schimbă, astfel încât să vadă ce îi spui tu să vadă.



Când începi să devii bun la asta, vei putea să faci să apară realități uimitoare în viața ta. Sunt sigură că ți s-a întâmplat deja să-ți privești retrospectiv viața și să constați cum se conectează punctele care te-au adus unde ești acum. Foarte interesant, atunci când îți antrenezi SRA să vadă ce vrei TU să vadă, acest lucru te ajută să începi să conectezi punctele începând din prezent până la viitorul pe care ți-l imaginezi. Mintea ta este concepută să te ajute să obții ce dorești atunci când folosești instrumentele din această carte. În capitolul 14, îți voi spune o poveste de necrezut și îți voi oferi și detaliile științifice pentru felul în care mi-am folosit SRA și

convingerea nestrămutată de a crea ceva miraculos în viața mea — și cum poți face și tu la fel.

Crearea unor convingeri noi

Acum, că știi despre SRA și ai început să cauți inimioare, este momentul să lucrezi la acele convingeri negative care se tot repetă în capul tău. Este momentul să le înlături, întrerupând tiparele vechi de gândire și înlocuindu-le cu felul în care vrei să te simți.

Schimbarea coloanei sonore din capul tău necesită trei pași pe care vreau să începi să îi faci:

Pasul unu: „Nu mă gândesc la asta“

Gânduri negative vor apărea întotdeauna. Nu poți opri apariția lor, dar le POȚI întrerupe. Iată cum: folosește obiceiul de a da high 5 cu tine, la nivel verbal, pentru a îndepărta gândul negativ. Poți alege la ce vrei să te gândești. Asta înseamnă că poți alege și la ce vrei să nu te gândești. Imediat ce gândul negativ îți apare în minte — nimic nu îmi iese bine, întotdeauna o fac de oaie, nimeni nu mă va iubi vreodată —, întrerupe-l cu cinci cuvinte puternice care îți redirecționează SRA: „Nu mă gândesc la asta“.

Asta înseamnă să verifici filtrul — îți verifici gândurile. Este cât se poate de simplu, dar, dacă ești genul de om care se gândește prea mult, care se îngrijorează prea mult, care transformă totul într-o catastrofă, este paralizat de temeri sau se luptă cu anxietatea, acest lucru îți poate schimba viața. În câteva pagini, îți voi spune cum să-ți reantrenezi corespunzător SRA, astfel încât setarea de bază a acestuia să fie ce VREI să gândești, dar permite-mi mai întâi să elaborez

acest subiect și să îți explic cu adevărat ce îți cer să faci. Această parte — întrerupe șirul grijilor și elimină-le, așa cum cureți de scame filtrul uscătorului de rufe — are o importanță deosebită.

Când am început să fac asta, cu câțiva ani în urmă, încercam să întrerup șirul gândurilor care mă făceau să mă simt anxioasă. Era șocant de câte ori pe zi trebuia să spun „nu mă gândesc la asta". Și acest fapt era în sine un semnal de alarmă: cât de frecvent se repeta în mintea mea coloana sonoră negativă.

Dacă o prietenă nu îmi răspundea la e-mail sau la telefon imediat, vocea negativă începea să-mi șoptească: Probabil este supărată pe mine. Dar apoi mă surprindeam gândind așa și îmi spuneam: „Nu mă gândesc la asta".

Dacă vedeam pe cineva care posta pe rețelele sociale o fotografie cu picioarele întinse pe un șezlong, având oceanul în fundal, eram invidioasă și auzeam vocea spunând: O urăăsc! Și apoi, imediat, mă atacam pe mine: Eu nu îmi voi permite niciodată o astfel de vacanță, până când mă opream și-mi spuneam: „Nu mă gândesc la asta".

Dacă mă vedeam cu pantaloni scurți într-o fotografie, începeam automat să mă critic: Doamne, celulita mea este scârboasă, până când: „Nu mă gândesc la asta".

Vocea ta negativă are o slăbiciune: urăște să fie întreruptă și să i se spună să tacă. Unul câte unul, poți pălmui acele gânduri negative până când își întorc fața de la tine, înainte să rămână blocate în mintea ta. Reține: încă de la începutul acestei cărți, ți-am spus că mintea ta este concepută să te ajute să obții ceea ce vrei. Ai venit pe această lume ca un explorator care își asumă riscuri și care încearcă plin de curaj lucruri noi. Ai crezut în tine și îți plăcea să te vezi în oglindă. Aceste instrumente pe care le înveți acum accesează din nou esența ființei tale.

Pasul doi: Notiță personală

Când reacționezi cu „nu mă gândesc la asta“, este momentul să creezi o convingere nouă care îi spune SRA ce vrei ȘI faptul că mintea ta crede că asta este adevărat. Ți-am explicat deja de ce majoritatea mantrelor pozitive nu funcționează: mintea ta le respinge, pentru că nu le crezi. De aceea nu poți pur și simplu să începi să repeți „sunt un om minunat“ sau „sunt atât de frumoasă!“ și să te aștepți ca mintea să găsească dovezi pentru asta.

Este crucial ca mantra ta semnificativă să fie una pe care o poți crede chiar acum. Dar cum faci asta? Îți voi oferi câteva care mie îmi plac mult — încearcă și tu câteva și vezi ce este potrivit pentru tine! Spune-le cu voce tare și vezi cum răspunde mintea ta. Răspunde cu un milion de motive pentru care această mantră nouă nu este adevărată? Atunci încearcă alta, până când ajungi la una cu care mintea ta dă high 5. Vei ști că este semnificativă, pentru că vei simți că vrei să dai high 5 cu tine în oglindă când o spui. Va spune imediat un DA! energic în tine. Vei simți imediat, atunci când vei găsi una care funcționează pentru tine.

Mantre semnificative

Merit să mă simt bine astăzi.

Zilele proaste fac parte dintr-o viață bună.

Merit să am grijă de mine astăzi.

Eșecurile sunt nasoale, dar sunt mai puternic și mai înțelept datorită lor.

Cred că asta mă pregătește pentru ceva.

Astăzi va fi o zi bună.

Îmi sunt suficient așa cum sunt.

Îmi dau eu seama cum merg treburile.

În fiecare zi sunt ceva mai puternic.

Sunt mândru de mine pentru că am încercat și astăzi.

Mă descurc.

Astăzi este o oportunitate să încerc ceva nou.

Pot să acționez astăzi.

Chiar dacă este dificil, știu că va trece.

Am voie să fiu un proiect în desfășurare.

Aspectul este cea mai neinteresantă însușire a mea.

Este începutul unui nou capitol.

Merit lucruri bune.

Mă dezvolt ca om în fiecare zi.

Aleg să mă concentrez pe ce pot schimba.

Este temporar.

Dacă mă dedic și muncesc, pot să fac asta.

Ai observat probabil că multe săli de fitness sau de yoga au pe pereți citate motivaționale: Orice este posibil. Inspiră încredere, expiră îndoială. Forța se află în tine. Poți să faci asta. Acesta este un exemplu de indiciu vizual poziționat exact în locul unde acționezi înspre schimbare. Vreau să faci același lucru cu noua ta convingere, astfel încât să îți amintești de ea și să o pui în aplicare.

Cercetători de la Universitatea Harvard și de la Wharton au constatat că oamenii au mai multe șanse să își respecte intențiile bune atunci când își stabilesc un astfel de indiciu care trebuie să îndeplinească două condiții: (1) să fie ușor neașteptat (astfel încât să atragă atenția minții tale) și (2) să fie în același loc unde intenționezi să îți urmezi obiceiul. Îți recomand să pui un astfel de indiciu pe oglinda de la baie. Astfel, îți vei aminti să dai high 5 cu tine și mantra pe care o alegi în fiecare dimineață.

De când am lansat High5Challenge.com, am primit vești de la mii de oameni ca tine, despre micile lor indicii pe care le-au pus în baie pentru a-și aminti de acest obicei zilnic, și vreau să împărtășesc cu tine câteva dintre preferatele mele:

•Scrie-ți mantra pe un bilețel adeziv și lipește-l pe oglindă pentru a-ți aminti să dai high 5 cu tine.

•Desenează cu ruj sau cu creion dermatograf conturul mâinii tale pe oglinda de la baie și scrie sub ea mantra aleasă.

•Desenează pe hârtie glasată conturul palmei tale, decupează-l, scrie mantra în mijloc și lipește palma pe oglinda din baie.

•Desenează pe oglindă cu un marker care se poate șterge.

•Umple un borcan cu mesaje pentru tine. În fiecare dimineață, dă high 5 cu tine în oglindă și scoate un mesaj din borcan.

•Pune un obiect (cu cât mai aleatoriu, cu atât mai bine) în baie și lipește pe el un bilețel cu mantra ta.

Pasul trei: Acționează ca și cum ai fi deja persoana care vrei să devii

Acum, că îți contrazici convingerea negativă și îți spui noua mantră, urmează cel mai important pas: trebuie să iei măsuri concrete care să se potrivească noii tale convingeri.

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a-ți schimba părerea despre tine este să accesezi un domeniu de lucrări științifice, numit terapie de activare comportamentală. Este o metodă terapeutică simplă, dar profund eficientă, care afirmă: acționează ca și cum ai fi deja persoana care vrei să devii, indiferent cum te simți acum. Pe lângă crearea avântului, această practică este puternică, deoarece creierul tău vede că ai început să acționezi. Vechile tale gânduri negative sunt atât de adânc înrădăcinate, încât nu poți, pur și simplu, să îți spui că trebuie să renunți la obiceiurile și convingerile vechi. Trebuie să te VEZI acționând în direcția schimbării.

Acțiunea dovedește că noua ta convingere este adevărată, iar asta ajută SRA să schimbe filtrul și mai repede. Ba chiar mai mult, atunci când te tratezi ca și cum ai fi demn de respect și iubire, faci mai mult decât să îți schimbi SRA: îți construiești

acceptarea de sine care, după cum ai aflat mai devreme, este cea mai importantă mentalitate pentru fericire și satisfacție.

Să-ți dau câteva exemple. Dacă, asemenea fiicei mele, dorești să devii muzician, dar ești plin de îndoieli, începe să te comporți ca o persoană care se consideră deja acolo. Adică scrie cântece și postează-le online. Cântă undeva, în zona ta. Indiferent cât ești de agitat, speriat sau neîncrezător, fă-o oricum. Atunci când mintea ta vede că acționezi, SRA își dă seama că este important pentru tine și deschide o lume de opțiuni care îți permit să ai de-a face mai mult cu muzica.

Același lucru este valabil și pentru dragostea de sine. Dacă îți critici aspectul, începe să te comporți drept cineva care se iubește pe sine. În loc să îți cauți toate defectele în oglindă, concentrează-te pe ce apreciezi. Fă alegeri mai sănătoase, deoarece meriți să te simți bine. Mișcă-ți corpul nu pentru a-l repara, ci pentru că te iubești și meriți să te simți bine. Lipește acele bilețele pe oglinda de la baie. Fă-ți complimente. Și asigură-te că dai high 5 cu tine în fiecare dimineață pentru a-i dovedi creierului: „Sunt genul de om care se celebrează exact așa cum este".

Pentru o aprofundare mai mare și pentru a face această schimbare mai rapid, acționează și în sprijinul altora. Nu te mai concentra pe tine. Sună pe cineva și întreabă persoana respectivă ce mai face. Fă voluntariat. Atunci când îi ajuți pe alții, pe lângă faptul că te face să te simți foarte bine, te scoate forțat din starea ta mizerabilă și te face să te vezi într-o lumină nouă.

Concluzie

Prin urmare, data viitoare când ai un gând negativ, întrerupe-l: „Nu mă gândesc la asta". Afirmă-ți noua convingere. Și apoi acționează astfel încât să îți dovedești că noua convingere este adevărată, indiferent dacă este vorba despre gestul de a da

high 5 cu tine în oglindă sau altă acțiune care îi dovedește creierului tău: este important pentru mine să mă simt așa. Acesta este modul în care îți schimbi povestea pe care ți-o spui, precum și modul în care mintea ta filtrează lumea și ce vede în timp real.

Exact asta face Kristien. A început să dea high 5 cu ea în oglindă în fiecare zi și a constatat că este un gest șocant de puternic. După ce s-a luptat cu greutatea și încrederea în sine, a văzut că niciun plan de exerciții nu funcționează, până când nu a început să se iubească pe sine. Așa că a devenit antrenoare de fitness în Belgia și a început să ofere un program prin care le învață pe femei exact ce a funcționat în cazul ei: faptul că sănătatea fizică este înrădăcinată în sănătatea mentală, și nu în măsura pantalonilor. Sănătatea ține de faptul de a te iubi și a avea grijă de tine.

Kristien a început să-și învețe clienții să dea high 5 cu ei în oglindă. „Când le-am spus prima dată despre gestul de a da high 5 în oglindă, femeile se codeau să încerce, pentru că nu credeau că merită și credeau că nu este normal să fii numărul unu pentru tine. Dar când văd o femeie cum dă high 5 cu ea în oglindă și o privesc cum devine din ce în ce mai încrezătoare, fericirea și zâmbetul pe care le afișează… toți banii din lume nu pot compensa pentru asta!“

Apoi Kristien a hotărât să meargă la următorul nivel. A început să-și afișeze în baie noile convingeri, inclusiv: „Devii din ce în ce mai bună în fiecare zi“ și „Sunt mândră de tine“, pentru a le repeta atunci când dădea high 5 cu ea însăși în oglindă. După ce a văzut cât de mult o ajută, și-a afișat convingerile și lângă oglinda de la intrare, deoarece își desfășoară activitatea de antrenoare online, de acasă. A vrut să se asigure că toată lumea care intră pe ușă le vede!



Nu este minunat? A constatat că, atunci când dai high 5 cu tine și îți repeți convingerea, este mai ușor să acționezi astfel încât să îți dovedești că te iubești. A spus: „Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le înveți este să te pui pe tine pe primul loc. Gestul de a da high 5 cu tine și convingerile te ajută să acționezi în consecință“.

Reprogramarea minții tale

Uuf, am parcurs MUUULT! Să dăm high 5 amândoi. Felicitări! Dă-mi voie să fac o recapitulare rapidă a ideilor principale:

1. Nu ieși niciodată din baie fără să dai high 5 cu tine în oglindă.

Aceasta creează căi neuronale noi în creier și te ajută să transformi atitudinea de autosusținere în setarea de bază a creierului. Da, viața a lăsat reziduuri care îți afectează filtrul minții, dar poți schimba asta adoptând acest obicei nou.

2. Înscrie-te și tu pe High5Challenge.com.

Dă-mi voie să te susțin! Îți voi oferi încurajarea și responsabilizarea de care ai nevoie pentru a duce la bun sfârșit această provocare de cinci zile. Este gratuit și distractiv, așa că vino alături de mine!

3. Identifică-ți convingerile negative și experimentează inversarea acestora.

Opune-te acestor gânduri, înlocuiește-le cu o mantră semnificativă în care crezi și dovedește SRA — prin acțiuni fizice — că vrei ca mintea ta să îți arate o lume nouă, plină de oportunități și lucruri pozitive.

Acesta este doar începutul

Tot ce înveți te ajută să întrerupi șirul tiparelor de gândire și comportament care te țin captiv. În capitolul 1, am explicat că gestul de a da high 5 simbolizează încrederea, curajul și acțiunea. Este mult mai mult decât ceva ce faci în oglindă — este o atitudine holistă față de viață. Ține de cultivarea și construirea unei atitudini și a unei mentalități care te echipează să poți prelua controlul, să te poți simți mai fericit

și să faci schimbări semnificative. Aceste instrumente te vor ajuta și să cureți scamele colectate de trecutul tău și să creezi convingeri pozitive noi, despre tine și despre viitorul tău.

Acum vreau să vorbesc cu tine despre realitatea vieții. Există momente care îți afectează atitudinea pozitivă, te fac să te simți blocat și pesimist și îți afectează încrederea. Îți vei da întotdeauna seama când atitudinea pozitivă creată de gestul de a da high 5 în oglindă dispare, deoarece vei simți că nu ești în stare să acționezi. Vreau să te învăț să inversezi acești declanșatori emoționali naturali, dar negativi. După ce îi înțelegi, poți trece pe lângă ei la fel de ușor pe cât îți este să ridici mâna și să dai high 5 cu tine în oglindă.

Ai tot ce îți trebuie pentru a începe să îți schimbi viața, dar vreau să mergem și mai adânc și să abordăm lucrurile care sunt întotdeauna pentru mine niște factori declanșatori la nivel emoțional și îmi strică dispoziția:

•invidia

•învinovățirea

•nesiguranța

•obstacolele neprevăzute

•anxietatea

•teama

Pas cu pas, în paginile care urmează, vei despacheta aceste sentimente și senzații și vei învăța strategii simple și demonstrate de a obține atitudinea pozitivă provocată de gestul de a da high 5 în oglindă pentru a începe să mergi înainte. La sfârșitul cărții, vei primi și un ghid foarte simplu

pentru felul în care poți implementa tot ce ai învățat despre obiceiul de a da high 5 cu tine în oglindă și despre cultivarea unei atitudini pozitive în viața ta de zi cu zi.

Prin urmare, pentru început, să analizăm puțin ceva ce mă blochează mental:

De ce au ceilalți tot ce vreau eu? (Și dacă vreau să pun gaz pe foc) Nu voi avea niciodată ce au ei sau ce au reușit să realizeze ei. Așa că mai bine stau aici și fierb în invidia mea.

Capitolul 8

De ce este viața atât de ușoară pentru ei și nu este și pentru mine?

Mult timp, invidia a fost o problemă pentru mine. Furia și frustrarea mă consumau literalmente. Îmi aduc aminte când o prietenă a noastră și-a cumpărat o casă frumoasă și a făcut o petrecere mare să sărbătorească evenimentul. Când am intrat pe ușă, într-o casă care era de cinci ori mai mare decât a noastră, într-un moment în care aveam copii mici și abia ne puteam plăti ipoteca, am crezut că o să iau foc. Eram foarte invidioasă și mă străduiam din răsputeri să mă abțin să o arăt, apoi am făcut ce fac foarte multe dintre noi: am direcționat totul către soțul meu. În drum spre casă, am avut o ceartă monstruoasă pentru că începusem să plâng la gândul că „nu vom avea niciodată o casă atât de frumoasă".

Aveam această convingere toxică că, dacă altcineva are ce vreau eu, asta înseamnă că eu nu voi avea niciodată același lucru. Nu înțelegeam invidia sau cum o pot folosi în avantajul meu, așa că asta nu făcea decât să-mi declanșeze toată nesiguranța. Dacă îți trăiești viața într-o comparație constantă, severă și mistuitoare cu alții, constatând că vrei tot timpul ceva, nu te vei putea considera niciodată capabil să faci să se întâmple ceea ce vrei. Alții vor fi eroi, în timp ce tu vei sta pe margine, privind ce fac ei. Acesta este un motiv pentru care invidia poate fi atât de deprimantă dacă îți permiți să te tăvălești în ea. Vreau să știi și cât de utilă și importantă poate fi.

Iată câteva lucruri pe care le spun oamenii când simt invidie:

Toată lumea câștigă la jocul vieții și eu rămân întotdeauna cu cele mai proaste cărți. Nu este drept… M-am săturat să aud de metabolismul rapid al altora, de vacanțele relaxante, de renovările extravagante și de câinii minunați care nu rod canapeaua… și eu voiam TOATE astea! Ah! Uite cum

afișează iar postări de genul „am slăbit și am de toate“... Dacă aș avea un antrenor personal, aș arăta și eu așa... Dacă mai spune „Este atât de ușor pentru mine“ încă o dată... Eu am avut ideea de Uber acum zece ANI. Am vrut să înființez eu afacerea... Este mult mai ușor atunci când nu ai copii... Dacă m-ar înțelege soțul... Eu am avut o viață mult mai grea și nu o etalez așa... Toată lumea poate folosi un filtru social media, încearcă să arăți atât de bine în viața reală... Toată lumea se descurcă mai bine decât mine și eu nu mai am loc să ies în evidență.

Totul s-a terminat pentru mine. Îmi dau seama acum că am vrut ca succesul lor să fie succesul MEU. Dar au pus ei mâna pe tot succesul și este prea târziu pentru mine să mai câștig. O să stau aici să clocotesc în inferioritatea mea.

Adevărul este că, într-un moment sau altul, fiecare a simțit că viața pe care o visa i-a fost furată (și, pe bună dreptate, după cum vei afla la sfârșitul acestei povestiri).

Cu acest fel de gândire despre sine, închidem mental ușile către ceea ce vrem, pentru că altcineva a reușit deja să o facă. Renunțăm la noi înșine. Invidia preia controlul și, în loc să te autosusții în obținerea vieții pe care ți-o dorești, începi spirala morții plină de gânduri și sentimente oribile față de tine.

Vreau să înțelegi că invidia este un indicator care îți spune că poți și trebuie să ai ceea ce râvnești. Îți voi prezenta câteva instrumente pentru a-ți schimba atitudinea, astfel încât să devii mai entuziasmat de viitor și să ai puterea să îți construiești viața pe care ți-o dorești.

Dar mai întâi vreau să analizezi atent cum percepi tu succesul. Crezi că succesul, fericirea și dragostea sunt în cantitate limitată pe Pământ? Eu am crezut mult timp, și asta m-a ținut blocată. Am crezut că, dacă există doar un volum limitat de succes și fericire, nu va mai rămâne și pentru mine.

Când am înțeles că succesul și fericirea sunt nelimitate și sunt pentru toată lumea (toată lumea!), am început să-mi dezvolt curajul și convingerea că le voi obține și eu. Acest simplu

gând a slăbit hățurile atât de mult, încât să nu mai fierb în invidie și să încep să fac ce trebuie pentru a obține ce vreau.

Toată viața ni se spune „Nu fi invidios!“ ca și cum asta ar fi ceva de care să ne fie rușine, ca și cum invidia ar fi necuvenită, măruntă și greșită. Dar invidia este doar dorință blocată. Dacă ai putea transforma acea invidie în inspirație, blocajul ar dispărea. Dacă ai putea sărbători invidia ca pe un semn pentru următorul tău mare pas în viață, ai ridica imediat povara frustrării și nesiguranței pe care le simți și ai începe să înaintezi din nou cu atitudinea pozitivă.

Pentru a înțelege cum funcționează toată treaba asta cu invidia și cum o poți transforma în inspirație, nu trebuie decât să începem în mlaștina mâloasă a invidiei, a urii de sine, a stimei scăzute de sine și a îndoielii copleșitoare. Rețelele sociale.

Adevărul pe care nu ți-l spune nimeni despre invidie

Ieri o priveam pe fiica mea cum se uita pe pagina ei de Instagram și am întrebat-o:

— La ce te gândești?

Ea a spus:

— Când intru pe Instagram, privesc viețile, preocupările și experiențele altora și vreau să fac același lucru cu viața mea, apoi mă conving singură că nu mi se va întâmpla niciodată, indiferent cât de mult îmi doresc. Și asta mă face să mă simt prost în legătură cu mine.

Apoi am întrebat-o:

— Care este experiența pe care vrei să o ai și despre care crezi că nu se va materializa niciodată?

A spus:

— Ieri am văzut o postare despre o fată care s-a mutat pe o insulă din Mexic, și-a găsit un loc de muncă acolo și se distrează acum de minune locuind pe plajă.

Eu am spus:

— Sună bine. Păi, tu de ce nu te duci să faci la fel?

A spus:

— Mamă, este mai ușor de spus decât de făcut. Am fost invidioasă când am văzut, pentru că și mie mi-ar plăcea să fac asta. Am visat întotdeauna să călătoresc și să explorez, dar nici nu îmi permit să mă gândesc la ce a făcut ea, deoarece, probabil, în adâncul meu am simțit: Ei bine, este minunat pentru ea, dar eu nu aș putea face niciodată așa ceva. Simt că nu mai am timp, mamă. Am deja 22 de ani.

Când a spus „am deja 22 de ani“, primul meu gând a fost: Glumești, nu? ceea ce, din fericire, nu am spus. Al doilea gând al meu a fost: Nu-mi vine să cred cât de multe presiuni face asupra ei înseși. Este la începutul vieții. Are tot timpul din lume și acum este momentul să facă ceva minunat de genul ăsta. Nici asta nu am spus. Doar am ascultat:

— Tot ce vreau să fac acum este să pot călători și munci. Călătoriile sunt un vis al meu, dar tot ce văd sunt obstacolele și motivele pentru care asta nu va funcționa. Nu sunt genul de persoană care să facă pur și simplu așa ceva și nu văd cum ar funcționa oricum. Mă uit la ea cum trăiește cea mai bună viață posibilă în Mexic și sunt invidioasă, pentru că asta este minunat pentru ea, dar nu se va întâmpla niciodată pentru mine.

Și apoi am scos din pălărie unul dintre cele mai bune trucuri pe care am învățat că poți să le spui ca părinte:

— Vrei să te ascult sau să-ți spun ce părere am?

S-a uitat la mine și a spus:

— Vreau să știu ce crezi și tu.

I-am spus:

— Ce îmi este cel mai evident este felul în care îndoiala te împiedică să-ți explorezi sau să încerci să-ți transformi în realitate cele mai profunde visuri și dorințe. Știi exact ce vrei. De când ai mers în Cambodgia cu bunica ta, în clasa a VIII-a, inima ta a tânjit după călătorii și explorări. Toate aceste îngrijorări și îndoieli pe care le ai sunt normale. Cu toții le avem. Atâta timp cât crezi: Aceea nu voi fi niciodată eu, nu vei acționa ca să-ți înfăptuiești visurile. Este normal să simți invidie când vezi că alții fac lucrurile pe care tu te temi să le faci. Dar, dacă tot ce faci este să TE GÂNDEȘTI la ce vrei, ăsta nu este un vis, este o dorință. Un vis necesită acțiune. Parteneriat. Devine real doar atunci când îți găsești curajul să faci pasul către el.

Dacă ți se pare cunoscută această conversație, iată ce trebuie să-ți dai seama când ești împovărat de îndoială: nu lumea a spus „Nu poți avea asta“. TU ai spus.

Inversează povestea

Trebuie să accepți faptul că ceilalți oameni nu te-au întrecut în cursa către ceea ce îți dorești. Ei doar îți luminează calea și ar putea da high 5 cu tine pe marginea drumului! Privește-te în oglindă și, în loc să vezi un învins, vezi ceea ce trebuie: pe tine, ca aliatul tău în încercarea de a transforma totul în realitate. Acceptă-te ca pe cel mai bun partener al tău în viață și vei fi uimit de celelalte parteneriate pe care le vei dezvolta pentru a obține ceea ce îți dorești cu ardoare. Vezi care este potențialul tău și te vei schimba; devii cineva care dă high 5 până ajunge unde trebuie, în loc să clocotească în propria invidie. Literalmente inversezi blocajul și-l transformi în inspirație și acțiune.

Pe orice palier al vieții, unde simți invidie, o vei întoarce pe partea cealaltă și o vei transforma în inspirație.

Convingerea prezentă care te limitează: Dacă altcineva are asta, nu mai pot să am și eu.

Întoarce povestea pe partea cealaltă: Succesul persoanei respective este doar o dovadă că și eu pot obține același lucru.

Invidia îți spune ceva

Câteva momente, încearcă să te gândești pe cine ești invidioasă: cineva din viața ta sau cineva pe care îl admiri de la distanță. Acum gândește-te la această senzație de invidie ca la un semnal care încearcă să-ți atragă atenția. Nu îți întoarce fața de la invidia pe care o simți. Nu încerca să o ascunzi și nu o lăsa să te sperie sau să te facă de rușine. Întoarce-te către ea, deoarece este cea mai rapidă cale de a-ți da seama ce vrei.

Invidia este un instrument de navigare, asemenea curiozității și dorinței. Îți comunică direcția în care să îți orientezi viața. Mâine, când stai în fața oglinzii, lasă gestul de a da high 5 să simbolizeze dedicația ta față de munca depusă pentru a obține ce vrei. Pentru a merita. Și pentru a-ți da puterea să încerci să obții ce vrei.

Pe fiica noastră a făcut-o invidioasă prietena care a trăit și a lucrat toată iarna în Mexic. Este de bine! Trebuie să urmeze această invidie, pentru că o conduce către lucrul pe care și-l dorește cel mai mult. Și când vezi pe altcineva făcând ceva ce dorești și tu, este posibil să simți durere. Cei mai mulți dintre noi îi permit acestei dureri să ne țină blocați. Trebuie să o folosești în avantajul tău. Inversează povestea astfel încât să-ți inspire încredere.

În cazul fiicei noastre, ar trebui să îi trimită un mesaj fetei respective, în care să-i spună: „Mi-ar plăcea să vorbesc cu tine. Mi-ar plăcea să fac ce faci tu și aș vrea să învăț de la tine“.

Asta e tot ce trebuie să faci pentru a te îndrepta spre ceea ce îți dorești. Acea acțiune transformă invidia în inspirație.

Ce ar mai putea face ea este să urmărească conturile oamenilor care călătoresc prin lume și lucrează în cariere conexe. Găsind mai multe dovezi pentru ce vrei să faci, îți vei ajuta SRA-ul să facă această schimbare rapidă — să știe că se poate întâmpla și pentru tine. Fă un pas către ceea ce vrei și invidia se va dizolva, iar ceea ce este potrivit pentru tine va fi cu un pas mai aproape să te găsească.

Iată cum poți TU începe să faci asta, îndeosebi dacă nu ești sigură ce vrei:

Privește-i din nou pe oamenii din viața ta. Pe cine ești invidioasă?

Poate ești invidioasă pe energia, entuziasmul și atitudinea lor pozitivă. Poate ești invidioasă pe canalul lor de YouTube sau pe afacerea pe care au construit-o. Poate pe grupul lor de prieteni apropiați sau organizația nonprofit pe care au pus-o pe picioare. Poate pe felul în care au grijă de sănătatea lor, pe stilul de viață, pe autenticitate, pe locul în care trăiesc sau pe faptul că încearcă încontinuu lucruri noi și se deschid către noi experiențe.

Acum mergi în profunzime: lasă-te dus de valul dorințelor tale

Nu sta să te îneci în propria invidie. Despacheteaz-o. Ce anume te face invidios pe viața sau cariera acestei persoane?

În mod normal, permitem invidiei noastre să ne facă să ne simțim nesiguri. Ne invalidăm deoarece vedem ce fac alții sau ce au aceștia și ne considerăm oameni răi pentru că vrem și noi aceleași lucruri. Asta deoarece nu crezi că ești capabil să faci ca aceste lucruri să se întâmple și pentru tine.

Renovarea bucătăriei prietenei tale te face să te simți prost cu bucătăria ta mică și înțesată și apoi te superi pe partenerul tău pentru că voi doi nu ați acordat prioritate economisirii de bani pentru a vă putea moderniza casa. După cum am mărturisit deja, asta mi s-a întâmplat de multe ori, când eu și Chris ne luptam cu problemele financiare. Eram extrem de invidioasă pe orice prietenă care își cumpăra mobilă nouă, își extindea casa sau își făcea un concediu minunat, deoarece mă îndoiam de capacitatea mea de a realiza aceleași lucruri.

Eram foarte tristă când îmi spuneam: „Nu vom avea niciodată o astfel de viață".

Privind în urmă, îți pot spune cu exactitate ce se întâmpla: nu avea nimic de-a face cu casa și nimic de-a face cu Chris. Avea de-a face cu dorința mea de a avea suficient succes pentru a-mi permite ceva atât de frumos și cu ambiția mea. Și, la momentul respectiv, nu îmi acceptam ambițiile. Făceam presiuni asupra lui Chris să avanseze în carieră, să câștige mai mulți bani și să-mi ofere ce voiam. Dar dorințele tale sunt responsabilitatea ta, nu a altcuiva. Dacă vrei abundență financiară, faptul de a te purta oribil cu soțul tău nu o va atrage. Să te privești în oglindă și să fii onestă legat de ce vrei — astfel o atragi.

Sau poate nu bucătăria prietenei tale este cea care îți declanșează invidia. Poate transformarea sănătoasă a fratelui tău te irită. A documentat-o pe Facebook, ceea ce te face să-ți dorești să fi început să faci și tu exerciții cu un an în urmă. La început, postarea sa te-a inspirat, dar acum te enervează când vezi cum dă jos kilogramele în plus. Ba chiar observi că dai ochii peste cap atunci când vezi cât de fericit și entuziasmat pare online.

Dacă simți invidie sau chiar puțină pizmă atunci când vezi postările fratelui tău, înseamnă că și tu vrei ce are el. Ești doar blocat de îndoială. Când începi să vezi cum te manevrează dorințele tale — dorințele te trag către ceea ce îți dorești, însă îndoiala sau temerile te împing în spate —, vei începe să vezi asta peste tot. Vrei atât de puternic ceea ce simți că trebuie să

ai, încât te doare atunci când ți se amintește că nu ai ceea ce vrei… încă.

Se întâmplă în cariera ta și în afaceri. De exemplu, ai crezut că noua afacere a vecinei tale cu produse de îngrijire a pielii nu va rezista. Ți-a cerut să îi încerci produsele de atâtea ori, încât pasiunea ei pentru ele este deopotrivă deranjantă și impresionantă. Dacă ești onestă cu tine, pare că se distrează de minune și câștigă mulți bani și toți prietenii noi pe care și i-a făcut prin intermediul acestei afaceri te fac să fii invidioasă.

În loc să o eviți, vreau să te supui atracției către ceea ce îți dorești. Ceva din ceea ce face ea este pentru tine. Cum îți dai seama? Ești invidioasă. Și ești norocoasă: ai pe cineva cu care poți să vorbești la telefon, care se află deja pe calea pe care vrei să mergi și tu. Nu înseamnă că trebuie să vinzi produse pentru îngrijirea pielii. Poate dacă încerci să intri în legătură cu ea, să o suni și să o întrebi despre călătoria ei, vei afla lucruri în acea conversație care te vor dumiri asupra a ceea ce îți lipsește ție. Dacă pui mâna pe telefon și suni, ștergi cu buretele toată îndoiala și îți transformi invidia în acțiune inspirată.

Sau poate mezinul tău a plecat la facultate și ai rămas acum în cuibul gol. Prețuiești acei ani în care puteai să stai acasă cu copiii tăi. Dar acum toate prietenele tale care au și lucrat în timp ce își creșteau copiii te fac să te simți extrem de nesigură și invidioasă. CV-ul tău are o gaură de douăzeci de ani și nu ai nici cea mai vagă idee de unde să începi. Dacă nu știi ce ai de făcut, nu este o scuză să nu faci nimic. Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să urmărești acea atracție și să începi să vorbești cu acei prieteni și oameni din viața ta despre următorul capitol pe care dorești în mod evident să îl realizezi pentru tine.

Este mai ușor să fii invidios pe alți oameni sau să-i judeci decât să recunoști față de tine că lipsește ceva din viața ta. Dacă nu acționezi, îndoiala și invidia nu vor face decât să crească. Trebuie să faci ceva incredibil în acest următor capitol al vieții tale. Asta îți este menit. Nu permite invidiei să te

blocheze. Transform-o în inspirație și începe să cauți acel ceva.

Nu îți dau acest sfat doar ție — mi-l dau și mie

Obișnuiam să las îndoiala și invidia să mă roadă pe dinăuntru. Dar acum, știind că invidia este doar dorință blocată, înțeleg cum să o folosesc și să obțin ce vreau. Este o emoție normală și nu trece o zi fără să simt puțină invidie. Se întâmplă aproape de fiecare dată când intru pe rețelele sociale. Dar, în loc să îi permit să clocotească în mine, o las să mă tragă către ceea ce trebuie să am și eu. În gând, îmi spun: Interesant — sunt invidioasă. Explorez sentimentul și îl transform într-un semnal care inspiră acțiune.

În acest punct al carierei mele, când privesc înainte, oamenii pe care sunt cel mai invidioasă sunt cei care au lansat podcasturi. De exemplu, prietenul meu Lewis Howes găzduiește podcastul The School of Greatness de șapte ani încoace — sunt foarte invidioasă pe Lewis. De fapt, am mai mulți prieteni cu podcasturi și sunt invidioasă pe toți. Sincer, sunt prea multe să le enumăr! Nu prea m-am gândit la asta înainte, dar sunt înconjurată de prietene care sunt gazde de podcast.

Sunt invidioasă și apoi (spune-mi dacă și tu faci la fel) mă critic aspru pentru că nu am făcut și eu asta… încă. Darul meu este vocea mea. Cea mai bună variantă a mea este atunci când stau față în față cu cineva și vorbesc despre viață. Asta fac pe scenă, asta fac când îți sunt ție mentor, asta fac în cărțile mele audio și asta am făcut cât am fost gazda unei emisiuni televizate. Din cauza dislexiei și a tulburării ADHD, scrisul este pentru mine cea mai dificilă formă de a crea conținut, dar vorbitul la microfon îmi vine ca o mănușă.

Crearea unui podcast ar fi la fel de naturală și fluidă ca băutul unui pahar cu apă. Cred că mi-ar plăcea la nebunie. Așa că de ce nu am lansat un podcast? Din același motiv pentru care fiica mea nu a început să își planifice o călătorie în jurul lumii. Din același motiv pentru care tu nu ți-ai urmat visul care îți șoptește în ureche de atâția ani. Îl vrei atât de tare, dar îndoiala te-a convins că nu vei reuși niciodată asta. Este prea târziu. Altcineva a profitat de ocazie. Tu nu vei fi decât un imitator.

Adevărul este că, în timp ce scriu aceste cuvinte, îmi dau seama că nu au niciun sens. Nu mă oprește nimic să scot un microfon pe care îl foloseam când prezentam emisiunea, să îl conectez la un sistem de înregistrare și să înregistrez un podcast. Sau, pur și simplu, să apăs butonul Voice Memo de pe iPhone-ul meu și apoi Înregistrare. Nimic nu mă oprește, în afară de mine.

Mi-am spus: Este prea târziu. Am ratat momentul. Toată lumea are deja un podcast — al meu nu o să mai aibă succes acum. Cu atât de mulți oameni în fața mea în această aventură a podcasturilor, cum pot face ceva diferit? Mi-am antrenat SRA să-mi arate motivele pentru care să NU încep. Hopa! După ce ți-am mărturisit toate acestea, am fost curioasă. Câte podcasturi există? Am crezut că vor fi în jur de 100 000. Am căutat pe Google. Ține-te bine de scaun.

Sunt aproape două milioane de emisiuni și 43 de milioane de episoade de podcast pe internet. Două milioane de emisiuni! Știi ce spuneam eu mai devreme, că nu poți să usuci rufele în mașină fără să lași scame pe sită? La fel nu poate să treacă nici măcar o zi fără să ai un gând negativ. Am simțit că inima mi se face cât un purice atunci când am citit „două milioane de emisiuni“. Îh! Când ți se întâmplă asta, trebuie să îți imaginezi cum cureți filtrul astfel încât mintea să îți rămână deschisă către ceea ce este menit pentru tine. Imaginează-ți cum transformi acel îh în „o fac oricum“.

Începe să fii atentă la invidia ta și dă-ți seama ce încearcă să-ți spună despre destinația către care tinde sufletul tău. Dacă nu faci asta, invidia nu va face decât să devină din ce în ce mai

puternică și din ce în ce mai zgomotoasă. Îți va devora spiritul de viu. În loc să privești în față, către destinația ce reprezintă destinul tău, vei începe să privești în jur, la toată lumea care ți-a luat-o înainte.

Să ne asigurăm că nu se întâmplă asta

Iată câteva întrebări ce te pot ajuta să transformi invidia în acțiune inspirată — pentru că ai nevoie de asta:

•Pe cine ești invidioasă?

•Ce anume la acești oameni și din ceea ce fac ei sau au ei te face să simți astfel?

•Ce părți te inspiră?

•Ce părți nu îți plac?

•Cum ai ajusta tu situația dacă ai fi în locul persoanei respective?

•Care este gândul negativ (sau gândurile) care te-a ținut pe loc și nu ți-a permis să îți urmărești visul?

Când îmi pun aceste întrebări, este foarte clar ce încearcă să îmi spună sufletul meu. Trebuie să fac din lansarea podcastului obiectivul numărul unu în următorul capitol al carierei mele. Lucrul pe care aș putea să îl fac pentru a începe, imediat ce termin acest manuscris, este să creez un plan de lansare. Apoi aș putea să-mi contactez toate prietenele și să le cer sfaturi.

Aș putea face un curs online pe această temă. M-aș putea înregistra pentru un eveniment în industria podcasturilor.

În secunda în care încep să acționez, invidia dispare, și la fel se va întâmpla și în cazul tău.

La fel s-a întâmplat și în cazul fiicei noastre. La câteva zile după conversația pe care am avut-o, și-a contactat prietena din Mexic și a început să își facă un plan. A lucrat la itinerar și a început să urmărească diferite persoane pe rețelele sociale, astfel încât să găsească mai multă inspirație. Și-a întrebat șeful dacă își poate începe jobul de după facultate cu câteva luni mai târziu decât se înțeleseseră inițial. Era ca și cum ar fi băut un elixir: devenise dintr-odată plină de energie și vitalitate. Și-a folosit invidia ca sursă de inspirație și a început să acționeze înspre ceea ce dorea. Și nimic nu este mai vitalizant decât asta.

Mai este o parte interesantă: dacă nu ești dispus să faci munca necesară pentru schimbare sau pentru a face ceva să se întâmple, atunci nu ai dreptul să fii invidios. Asta arată că ai obiceiul de a te concentra pe ce îți lipsește, dar nu vrei cu adevărat.

Ce iubesc eu la acest obicei al transformării invidiei în inspirație este simplitatea lui, dar și frumusețea. Afirmă ceea ce cred eu că este natura noastră umană esențială, adică faptul că suntem cu toții creatori în această viață glorioasă. Suntem cu toții conectați profund și la nivel energetic unul cu altul. Succesul unuia poate fi un succes împărtășit de toți. Ne ridicăm unul pe altul prin realizările noastre și suntem inspirați de exemplele altora. Așadar, în loc să fii în competiție cu toți acei oameni cu care urmează să interacționezi, vezi aliați care te pot ajuta să obții ceea ce vrei. Și nu uita niciodată că, pe măsură ce găsești încrederea de a înainta în viață, devii o lumină pe calea pe care sunt blocați cei din spatele tău.

Capitolul 9

Nu ar fi mai ușor să nu spun nimic?

Vina este una dintre cele mai puternice emoții din lume. Dacă ești înclinat să o simți, trebuie să știi cum să te eliberezi. Sentimentul de vinovăție este ca hățurile calului. Imaginează-ți spiritul ca pe un armăsar frumos care nu vrea nimic altceva decât să își simtă puterea, rezistența și viteza. Vrea să alerge pe un câmp cu soarele bătându-i în spate și cu vântul în coamă. Dar hățurile vinii strâng puternic, încetinindu-ți spiritul și țintuindu-l în loc, în cele din urmă: persoana iubită va fi rănită sau dezamăgită dacă mergi în direcția visurilor tale. Tot ce poate face este să fie ascultător.

Dacă te antrenezi pentru maraton, partenerului de viață nu-i va conveni.

Dacă începi să vinzi proprietăți imobiliare în weekend, șeful tău va afla și va fi furios.

Dacă te muți din cartier, vechii tăi prieteni te vor face să te simți ca și cum ai crede că le ești superior.

Dacă accepți acel job în Londra, copiii tăi vor fi smulși din mediul lor școlar și nu te vor ierta niciodată.

Poate suna și mai subtil:

Dar… Încerc să elimin glutenul. Bine, bine, voi mânca o porție de lasagna, bunico… Sigur, pot să te ajut eu cu treaba aia, colega, chiar dacă sunt îngropat de viu în treburile mele… Sunt o mamă rea dacă le spun copiilor mei adulți să se mute la casa lor?… Vrei să împrumuți camioneta mea? Păi, hmm, bine… Sunt un monstru pentru că nu vreau să merg la petrecerea de Crăciun dată de cumnata mea (din nou) anul acesta?… Copiii mei vor pierde timpul pe stradă dacă mă antrenez pentru maraton. Este mai ușor… dacă nu spun nimic.

Vina este un criminal

Cel mai interesant referitor la vină mi se pare cât este de neînțeleasă. Probabil simți că alții „te fac“ să te simți vinovat. Nu este adevărat. Adevărul este că sentimentul de vinovăție este creat de TINE. Vina este legată de valorile TALE și de declanșatorii tăi emoționali. Când te „simți vinovat“ într-o anumită privință, te simți deoarece crezi că, dacă faci sau spui ce vrei, vei răni sau vei supăra pe cineva.

Ideea că altcineva se va supăra pe tine sau va fi dezamăgit de tine — asta îți alimentează „vina“. Este mai ușor să ignori problema înseamnă că este mai ușor să nu ai de-a face cu oamenii care se supără pe tine. Indiferent dacă este vorba că spui „nu“ când vine vorba să ții locul unui coleg de serviciu sau dacă te simți vinovată că nu ți-ai chemat prietena la concursul de gătit sau dacă te simți vinovată că vrei să organizezi masa de Crăciun anul acesta, pentru că soacra ta organizează întotdeauna la ea acasă masa de Ziua Recunoștinței — știi ce vrei TU să faci. Și nu vrei să te confrunți cu repercusiunile emoționale pe care le ANTICIPEZI dacă te pui pe tine și nevoile tale pe primul loc. Vina te face să te simți inconfortabil, așa că cedezi.

Vrei să te muți în California, dar te simți vinovat pentru că știi că părinții tăi ar fi triști. Ai primit o promovare, dar te simți vinovată pentru că Mariei nu i s-a oferit, și merită și ea. Vrei să mergi la școala de asistente, dar te simți vinovată pentru că nu ar mai avea cine să facă treaba acasă.

Și eu mă lupt cu asta. Nu este ușor să înveți să îi lași pe oameni să se simtă dezamăgiți și totuși să faci și ce crezi tu că trebuie făcut. Dar o poți face — și îți poate schimba viața.

Trebuie să îți spun o poveste despre o masă de biliard

Tatăl meu are un hobby de a cumpăra și restaura mese de biliard vechi pe care le găsește la târguri de vechituri sau la vânzările de prin curțile oamenilor. Când m-am măritat cu Chris, darul lui de nuntă a fost o masă de biliard Brunswick restaurată minuțios, construită în 1870, din aceeași epocă din care era și o fermă veche pe care am cumpărat-o undeva, pe lângă orașul Boston. După ce ne-am căsătorit, masa a stat în beciul casei părinților mei din Michigan ani buni, pentru că eu și Chris nu aveam unde să o punem. Pe măsură ce afacerea mea prindea avânt, am reușit să ne facem un garaj nou cu o cameră de joacă, anexat casei noastre. Când i-am povestit asta tatălui meu, a fost foarte entuziasmat și a spus:

– Minunat! Acum aveți unde să puneți masa de biliard!

Stai așa, masa de biliard??

Tata a plătit niște specialiști să vină acasă și s-o asambleze cu atenție; au nivelat placa, au netezit căptușeala fină și au atașat buzunarele împletite din piele unul câte unul. Masa arăta minunat și ocupa jumătate din noua noastră cameră de joacă. Se pare că vina îți poate afecta semnificativ percepția de adâncime și capacitatea de a măsura ceva cu precizie. Copiii se jucau în colțuri opuse ale camerei, iar masa de biliard stătea în mijloc, ca elefantul din cameră, acoperită cu Lego, pentru că rareori o foloseam să jucăm biliard. Pe măsură ce copiii au crescut și afacerea mea a început să se dezvolte, nu am mai avut nevoie de o cameră de joacă, aveam nevoie de un birou. Dar nu îndrăzneam să mut masa de biliard.

Când vina te transformă într-un preș, toată lumea arată ca o ușă

Încă doi ani a stat în birou ca un portavion căptușit, forțând pe toată lumea să îi dea ocol dacă voia să ajungă dintr-o parte în alta a camerei. Eu îmi desfășuram activitatea de acasă, dar nu

era loc de mese de lucru în „birou“, așa că angajații mei stăteau în jurul insulei din bucătărie și în camera de zi.

Voiam spațiul înapoi, dar eu — adică vina mea — nu puteam să mut masa de biliard. De ce? Pentru că îmi iubesc tatăl ca pe ochii din cap și nu am vrut să-l dezamăgesc. Mă gândeam la el de câte ori vedeam masa. Și, ținând cont de faptul că nu locuiesc lângă ai mei, iubesc ideea de a avea lucruri din Michigan în casa noastră din Massachusetts.

Locuind în cealaltă parte a țării, părinții mei ne vizitau doar de câteva ori pe an. Știam că ar înțelege dacă aș muta-o și, cu toate acestea, să o pun într-un depozit părea o palmă dată peste fața părinților mei care ne-o dăruiseră cu atât de multă dragoste.

Chiar dacă m-am gândit la asta în fiecare zi, am refuzat să ridic telefonul și să vorbesc cu tatăl meu despre acest lucru. Asta deoarece îmi place să-i mulțumesc pe oameni. Și ideea de a dezamăgi pe cineva îmi face rău fizic.

Avertizare: nu-ți va plăcea ce urmează să spun (dar trebuie să știi)

Este minunat să îi mulțumești pe alții dacă asta vrei să faci cu adevărat și te face fericit. Devine o problemă atunci când începi să îți trădezi propriile nevoi de teama că se supără cineva pe tine. Eu vorbesc despre a nu-mi dezamăgi tatăl acum, dar asta este mult mai important. Ca om care vrea să-i mulțumească pe alții, voi face tot ce îmi stă în putință să îți manipulez reacția emoțională. Folosesc cuvântul manipulez dinadins, pentru că știu că te deranjează. Oamenii care vor să-i mulțumească pe alții cred că sunt „politicoși“.

Nu, suntem mincinoși. Dacă îți place să-i mulțumești pe oameni, te vei comporta astfel încât să manipulezi ce gândește cineva despre tine. De aceea îți consumi o mare parte din energie modificându-ți comportamentul în încercarea de a te

integra, de a te face plăcut sau de a nu supăra pe nimeni. Manipulezi ce cred oamenii despre tine. În loc să te prezinți așa cum ești și să iei decizii care funcționează pentru tine, te modifici (pe tine sau camera ta de joacă renovată, în acest caz), astfel încât alții să nu fie supărați pe tine.

Curajul și încrederea dizolvă vina

În timp ce foloseam masa de biliard ca suprafață de lucru pentru a așeza toate capitolele cărții Regula de 5 secunde pentru redactare, mi-am dat seama că, dacă vreau să îi învăț și pe alții cum să găsească curajul și încrederea să preia frâiele vieții lor, aveam nevoie de curajul și încrederea să vorbesc cu tatăl meu.

Îmi compromiteam propriile nevoi de a avea un birou, și chiar succesul meu, pentru că eram prea speriată să-i spun tatălui meu ce simt. Trebuia să-l sun.

Fiecare zi în care evitam conversația era încă o zi în care mă simțeam în luptă cu mine când pășeam în propriul meu birou. Mă rodea. Nu era drept nici față de tata. Nu mi-a dat o masă de biliard pentru a simți că mă lupt cu mine ori de câte ori o privesc. Mi-a dat-o pentru a mă bucura de ea.

Întoarce povestea pe partea cealaltă

Așa că voi repeta ceva ce ți-am spus deja: să-i mulțumești pe alții nu ține de ei. Ține de nesiguranța ta. Și cea mai mare nesiguranță a mea este legată de posibilitatea ca oamenii să se supere pe mine. Foarte important în traiectoria carierei mele a fost să întorc pe partea cealaltă povestea acestei convingeri ce mă limita:

Convingerea prezentă care te limitează: Dacă cineva este dezamăgit sau supărat pe deciziile tale, nu te va mai iubi.

Întoarce povestea pe partea cealaltă: Oamenii pot fi dezamăgiți de tine sau nemulțumiți de deciziile pe care le iei și, cu toate acestea, să te iubească.

Și eu sunt părinte și am trei copii care fac tot timpul lucruri ce mă enervează, mă întristează sau mă umplu de dezamăgire. Aceste lucruri nu au afectat niciodată cât de mult îi iubesc pe toți trei. Însă, ca fiică, încă mai gândeam ca un copil, că părinții mei mă iubesc doar dacă aprobă tot ce fac.

Mi-ar plăcea să îți pot oferi ceva atât de simplu pe cât este regula de 5 secunde și să-ți spun că tot ce trebuie să faci este să numeri 5–4–3–2–1 și tendința aceasta de a-i mulțumi pe oameni se va dizolva ca prin magie, iar înțepătura dezamăgirii va dispărea. Nu așa merge viața, deoarece relațiile înseamnă compromisuri. Mi-au trebuit 45 de ani pentru a avea această epifanie: dragostea și dezamăgirea pot coexista, și adesea o fac.

O fiică bună nu ar face niciodată așa ceva

Conversațiile dificile au loc deoarece hotărăști că este momentul să le porți. Exact așa s-a întâmplat și în cazul meu. Într-o zi, am pus mâna pe telefon și l-am sunat. Am tot amânat cu subiecte de umplutură și, până la urmă, i-am spus adevărul meu:

— Tată, știi că îmi place foarte mult masa de biliard. Dar afacerea mea s-a dezvoltat atât de mult, încât am nevoie de un birou în casă.

El a spus:

— A, va arăta minunat în birou!

Ceasul care măsura vinovăția mea s-a dat peste cap. Universul tot încerca să îmi pună bețe în roate. A trebuit să-i explic că am nevoie de spațiu pentru birouri și scaune. El a sugerat să pun un placaj pe masa de biliard pentru a o transforma în spațiu de lucru în timpul programului și să-l dau jos în weekenduri și în serile în care jucăm biliard. Nu era o idee rea, dar știam că asta nu ar funcționa de nicio culoare pentru ce aveam eu în minte.

Inima începuse să-mi bată puternic și palmele să transpire. Tatăl meu credea că îi cer ajutorul în rezolvarea problemei, iar eu eram pe cale să recunosc că aveam deja o soluție care nu îi va plăcea.

Trage pe tine pantalonii de adult. Intrăm în acțiune!

Am tras aer adânc în piept și am spus că voi angaja niște profesioniști care să demonteze cu atenție și dragoste cadoul de la el și să-l pună într-o unitate de depozitare climatizată. Și am promis că, atunci când voi muta firma în afara casei, când voi mai construi o anexă sau dacă mă mut într-o casă mai mare, masa de biliard va avea propria ei cameră.

Gata, i-am spus.

Acum, consecințele.

Este în regulă, merg pe picioare până la înmormântarea mea

L-am dezamăgit pe tatăl meu în acel moment? Da. M-am simțit vinovată? Da. Când au venit specialiștii și au demontat

masa de biliard ca să o ducă într-un depozit, m-am simțit cea mai rea fiică din lume? Da. Când tatăl meu a venit pe la mine și a văzut biroul de acasă pentru prima dată fără masa de biliard, a mai fost dezamăgit? Da. Când am văzut expresia de pe fața lui, am simțit că mă podidește plânsul? Bineînțeles. Mai aduce vorba despre asta? Clar. Și, de fapt, de câte ori părinții mei se mai oferă să ne dea câte ceva, mama ține să precizeze:

— Sunteți siguri că veți folosi acest obiect sau îl aruncați în beci alături de tot ce v-am mai dat noi?

Și eu te iubesc, mamă. Și, da, merit asta. Ba chiar mai mult, pot să suport ce îmi spune, pentru că știu că mă iubește și că este om, și că are și ea dreptul la sentimente. Mai știu și că, în ciuda tuturor lucrurilor, ne iubim una pe cealaltă foarte mult.

Rupând manualul care te învață cum să fii o fiică bună

Adevărul este că, scriind această carte, încă mă simt prost că i-am rănit, deoarece, judecând după sarcasmul ei, îmi dau seama că și mama a fost rănită. Și, chiar dacă mi-am cerut scuze de un milion de ori, te doare când rănești o persoană pe care o iubești. Nu îmi place de nicio culoare să-i dezamăgesc pe oameni. Așa că, atunci când am aceste sentimente neplăcute, le las să se acumuleze, simt cum stomacul mă doare și le las apoi să treacă. Cam cum se întâmplă cu crampele. I se spune „criză“ de vinovăție, pentru că simți fizic durerea. Însă am învățat să mă opresc și să nu mai ajung la stadiul în care spun că sunt o fiică rea sau că sunt o nenorocită egoistă.

Un lucru care m-a ajutat a fost să îmi aduc aminte intențiile. Intenția mea nu a fost niciodată să-mi rănesc părinții sau să fiu nerecunoscătoare. Intenția mea a fost să-mi construiesc un birou acasă și să îmi dezvolt afacerea. Părinții tăi sau oricine

este dezamăgit de tine sunt și ei oameni. Lasă-i să fie oameni. Acordă-le spațiul necesar să simtă și să spună ce trebuie să spună. Este în regulă. Nu e deloc ușor.

Este imposibil să treci prin viață și să nu-i rănești sau să-i dezamăgești pe oamenii care te iubesc. Dar gândește-te că, atunci când îi pui pe toți ceilalți înaintea ta, te rănești și te dezamăgești PE TINE. Scopul vieții tale este să treci prin ea și să simți tot ce se poate: suișurile și coborâșurile, gratitudinea, vinovăția, tristețea și dragostea. O viață bună este plină de zile rele și o relație iubitoare este plină de momente care te dor. Asta o face reală, onestă și adevărată.

Nu trebuie decât să îți aduci aminte că oamenii pot fi dezamăgiți sau chiar furioși pe tine și să te iubească în continuare. Mamă și tată, dacă citiți aceste rânduri, și știu că le veți citi, noul hambar/ birou pe care îl construim va avea un spațiu fantastic în care putem expune minunata masă de biliard și ne putem bucura de ea.

Am învățat o lecție importantă în ziua în care am fost onestă cu tatăl meu: indiferent cât de speriat ești că vei dezamăgi o persoană pe care o iubești, merită întotdeauna să fii cinstit în legătură cu nevoile tale.

Acest lucru este cu siguranță mai greu pentru femei decât pentru bărbați.

Eliberează-te de vină

Cu câțiva ani în urmă, J.P. Morgan Chase m-a angajat să realizez un atelier pentru divizia lor bancară. În primul an, am mers în 24 de orașe și am coordonat seminare pentru micii întreprinzători. În al doilea an, am realizat aceeași serie, dar m-am concentrat pe problemele pe care le au antreprenoarele. Am fost în fața a aproape 10 000 de oameni în timpul acelor seminare și am avut sute de conversații față în față.

Cel mai surprinzător aspect al acestor turnee a fost tema vinovăției — cum apare și de ce. În evenimentele în care exista un număr aproximativ egal de antreprenori bărbați și femei, nu mi s-au cerut niciodată sfaturi legate de gestionarea sentimentului de vinovăție. Dar la fiecare eveniment dedicat femeilor antreprenor această întrebare a apărut în mod repetat, în special atunci când era vorba despre visuri și ambiții.

Studiile dovedesc acest lucru, dar era evident pentru mine că vinovăția este de 1 000 de ori mai puternică în cazul femeilor decât în cazul bărbaților. Aruncăm vina în coșul de rufe emoționale ca și cum ar fi o pereche de șosete. O purtăm cu plăcere. Întotdeauna am făcut așa, deoarece așa am fost crescute. Nu încetează niciodată să mă uimească cum simt atât de multă vinovăție atunci când mama este tristă. Fratele meu doar ridică din umeri.

Nu contează ce fac eu pentru ea, nu este niciodată de ajuns

Dacă mama ta este un maestru Jedi când vine vorba despre „a te face să te simți“ vinovată, îți garantez că și ea se luptă cu vinovăția. Este o emoție dureroasă, deoarece te simți responsabil de ceva rău ce s-a întâmplat (cum ar fi azi de dimineață, când am plecat din casă cu cheile de la ambele mașini și l-am lăsat pe Chris pe jos).

Mamele și fiicele își pasează vinovăția de la una la alta ca pe un cartof încins. Mama ta simte că a greșit cu ceva și acesta este motivul pentru care nu o suni niciodată. Când o suni, te simți prost când îți spune că nu ai mai sunat-o de mult (pentru că ea nu te sună niciodată), dar ești frustrată, deoarece nu contează ce faci. Nu este niciodată de ajuns! Și ce să vezi? Și ea simte același lucru în legătură cu tine!

Cu toții vrem să ne simțim iubiți și sprijiniți. Ne întoarcem la nevoile noastre fundamentale: de a fi văzuți, auziți și

celebrați. Când nu știi să ceri sprijinul emoțional de care ai nevoie, ai tendința să îl obții pe căi distructive. De ce nu mă suni niciodată? Ești prea ocupată pentru propria ta mamă? Nu face decât să se asigure că încă mai contează pentru tine, deoarece ea simte că nu mai contează. Și tu faci la fel când îi răspunzi nervoasă că „telefonul funcționează în ambele direcții, mamă“. Și apoi te întrebi de ce simți atât de multă vinovăție că lucrezi? Este din cauză că ești prea ocupată pentru copiii tăi. Dacă spui că te simți vinovată, îi faci pe colegii tăi să te susțină! Cartoful încins!

Vinovăția se contractă, iar dragostea se dilată

Dacă gândești din vinovăție (nu pot avea asta, nu ar trebui să vreau asta, se vor simți răniți dacă vreau asta), ești condamnată și dacă o faci, și dacă nu o faci. Dacă gândești din dragoste, vezi lumea plină de posibilități, în loc de sacrificii (Pot primi promovarea și îmi pot face timp și pentru recitalul copilului meu. Pot să locuiesc foarte departe și să te iubesc profund în continuare). Pot fi o fiică minunată fără să te sun în fiecare zi. Scriu despre asta, deoarece este o problemă cu care mă lupt în propria mea viață și la care lucrez pe plan personal. Nu trăiesc aproape de părinții mei și îmi este dor de ei în fiecare zi.

Ceea ce mă ajută este să rămân înrădăcinată în lucrurile pe care le apreciez la ei și pentru care le sunt recunoscătoare — cât sunt de iubitori și cât de mult mă ajută —, în loc să simt vinovăție. Când mintea mea gândește: Locuim la 16 ore distanță cu mașina, îi răspund: Nu mă gândesc la asta! Vezi cât de repede poți întoarce povestea pe partea cealaltă și îți poți recupera atitudinea pozitivă?! Vă iubesc, mamă și tată!

Nu te simți vinovată?

De nenumărate ori femeile mă întreabă: „Cum te împaci cu vina când călătorești atât de mult și ai trei copii și un soț acasă, în timp ce încerci să-ți construiești o carieră?“

Răspunsul meu?

Nu mă simt vinovată. Simt apreciere.

Femeile reacționează întotdeauna în două feluri, atunci când le împărtășesc cum întorc eu povestea vinii pe partea cealaltă. Râd și încuviințează din cap sau rămân complet șocate.

Și apoi adaug cea mai puternică informație: nu mă simt vinovată, pentru că aleg să nu mă simt vinovată.

Mă simt tristă uneori, când sunt pe drumuri, pentru că îmi este dor de copiii mei? Bineînțeles. De asemenea, mă simt și singură când călătoresc și mi-aș dori să fie și Chris lângă mine. Dar îl apreciez pe el și felul în care mă sprijină și îi ajută pe copiii noștri rămânând acasă în timp ce eu călătoresc (la fel cum și el mă apreciază pentru felul în care îl sprijin când își organizează atelierele de la Soul Degree).

Nu am fost întotdeauna așa

Când am început să călătoresc, mă simțeam vinovată tot timpul. Priveam cariera și ambițiile mele complet diferit față de cum le privesc acum. Mă trezeam singură într-o cameră de hotel și mă simțeam vinovată că nu sunt în Boston să pregătesc micul dejun. Făceam o conferință FaceTime cu copiii mei în timp ce încercam să prind un avion și inima mea se făcea cât un purice. Când îmi spuneau „îmi este dor de tine“, îmi era greu să-mi înghit lacrimile. Simțeam că sunt cea mai rea mamă din lume pentru că nu sunt alături de ei și voiam să fiu, dar aveam facturi de plătit și trebuia să lucrez.

Continuă să îți repeți povestea că ești cea mai rea mamă (sau fiică) din lume și SRA va începe să îți arate tot felul de motive pentru care această afirmație este adevărată. Dacă deschideam Facebook-ul, vedeam pozele postate de toate prietenele mele care rămăseseră acasă cu copiii sau cel puțin lucrau în Boston și simțeam că sunt cu totul pe dinafara propriei mele comunități.

Vina poate fi împovărătoare și dificilă, dar nu este întotdeauna rea. Există două tipuri de vină: vina productivă (cine ar fi crezut?) și vina distructivă. Atunci când este utilizată productiv, vina te face să-ți pese foarte mult de lumea din jurul tău și de locul tău în ea. Te face să conștientizezi felul în care comportamentul tău îi afectează pe alții. Protejează relații, te încurajează să fii mai bună și te motivează să te schimbi.

De exemplu, dacă ai uitat de mai multe ori ziua de naștere a fratelui tău, sentimentul vinovăției este productiv dacă te motivează să îți cer scuze, să faci planuri de a sărbători ziua lui în acest weekend și apoi să îți petreci o după-amiază notând în calendar zilele de naștere ale tuturor apropiaților, astfel încât să nu le mai uiți. În faimoasele cuvinte ale Mayei Angelou: „Fă cum știi mai bine până când știi mai bine. Iar când știi mai bine, fă mai bine".

Dar, în cazul meu, nu foloseam vina pentru a mă inspira să fac mai bine. O foloseam ca pe un baros cu care mă băteam singură în cap. Aceasta este vina distructivă sau, așa cum îți vor spune psihologii, RUȘINEA.

În loc să spui „programul meu de călătorii este oribil", spui „EU SUNT ORIBIL". Soțul meu, Chris, a făcut asta atunci când restaurantul său a dat faliment. În loc să spună „Afacerea a fost un eșec", a spus „EU SUNT UN EȘEC". Nu este NIMIC bun în asta. Rușinea este ca un sos cleios pe acel cartof încins și, cu cât SRA te aude mai mult spunând Sunt un om rău, cu atât vei găsi mai multe dovezi că așa este.

Dacă te lupți cu vinovăția, răspunde la această întrebare puternică: „Această vinovăție mă motivează să mă schimb

întru mai bine sau folosesc această vinovăție ca să mă simt mai rău?“

Cum vrei să arate viața ta?

Mi-am pus această întrebare: cum vrei să arate viața ta? Și dă-mi voie să-ți spun că îți deschide ochii. Când știi clar ce vrei, te poți motiva să obții — și nu doar să te simți prost că nu ai. Și, dacă nu știi ce vrei, întreabă-te asta: cum vrei să NU arate viața ta?

Am știut că vreau să-mi urmez visurile și să fiu prezentă pentru copiii mei. Am vrut să le arăt fiicelor mele cum este să ai o mamă care a ieșit în lume și are o influență puternică și să-i arăt fiului nostru cum este să îți urmezi visurile în timp ce îți sprijini partenerul în continuare, așa cum face tatăl său. Am știut și că vreau să călătoresc mai puțin și mai aproape de casă. Vinovăția nu mă ajuta să ating aceste obiective și visuri.

Viața nu este un principiu de tipul sau, sau

Poți avea o carieră extraordinară ȘI poți fi și o mamă minunată în același timp. Poți vrea mai multe ȘI poți fi recunoscătoare pentru succesul tău. Poți fi fericită în căsnicie ȘI să vrei o viață sexuală mai bună. Poți fi deprimată ȘI poți alerga un maraton. Ești o creatură complexă, cu multe straturi. Nu ești doar ceva sau cumva. Trebuie doar să nu te mai împovărezi cu vină, să identifici ce vrei și să dai high 5 cu tine la fiecare pas, în drumul tău spre obiectiv.

Nu trebuie să călătorești o sută de zile pe an. Nu trebuie să lucrezi în afara casei. Poți fi prezent fizic și implicat în toate

aspectele vieții copiilor tăi sau în ultimii ani de viață ai părinților tăi. Ori de câte ori vinovăția te ține pe loc și nu te lasă să urmărești ce visezi TU, nu mai anticipa dezamăgirea și durerea și recunoaște. Faptul că te simți prost nu te ajută să te schimbi. Dar a fi cinstit în legătură cu ce vrei și cu ajutorul de care ai nevoie va fi util.

M-am gândit mult la asta după ce m-am întâlnit cu toate acele antreprenoare care își doreau atât de multe și se înfrânau când venea momentul să fructifice ocaziile. Așa că am inventat un obicei simplu pentru a le învăța să folosească spinii vinovăției și te voi învăța și pe tine acum. Aceasta este cea mai ușoară și mai bună modalitate de a începe să cureți vinovăția distructivă care te blochează și nu îți permite să îți schimbi viața și să fii fericit cu ce faci.

Nu îți mai cere scuze

Când simți vinovăția distructivă, începi să spui „îmi pare rău“ foarte mult. Nu mai spune că îți pare rău. Începe să spui Mulțumesc în schimb. Iată de ce:

1. Este enervant când tot spui „îmi pare rău“.

Fac pariu că ai astfel de prieteni. Am o persoană în viața mea pe care o iubesc mult. Și se luptă cu vinovăția. Îți poți da seama ușor de asta pentru că își cere mereu scuze: „Îmi pare rău că ți-am cerut să mă duci cu mașina. Îmi pare rău că îți cer să faci asta. Îmi pare rău să te deranjez. Îmi pare rău că sunt vegană, nu trebuia să pregătești ceva special pentru mine, puteam să-mi mănânc șervețelele“.

M-a deranjat întotdeauna și abia acum îmi dau seama de ce. Când cineva își cere scuze tot timpul, face ca totul să fie despre el. Caută o asigurare. Și asta este ideea vinovăției: ține

de TINE! Simți că faci ceva în neregulă sau că îndepărtezi oameni, așa că te simți „vinovat“. Când îți ceri scuze, speri să ți se răspundă că „este în regulă“.

2. Când spui „mulțumesc“, îți arăți dragostea și aprecierea față de oamenii care te sprijină.

Adevărul este că oamenii vor să te sprijine și să te ajute și le-ar plăcea să nu îți mai ceri atâtea scuze, punând reflectorul pe tine, și să spui ce vrem cu toții să auzim: MULȚUMESC.

Prin urmare, data viitoare când mama ta gătește un antreu vegan sau umple frigierul cu lapte de ovăz, cumpără trandafirii tăi preferați, te ia de la aeroport sau are grijă de câinele tău, nu mai spune: „Îmi pare rău că trebuie să faci atâtea pentru mine“. Spune: „Îți mulțumesc că ești mereu aproape de mine și mă ajuți. TE APRECIEZ și te iubesc“.

3. Când spui „mulțumesc“, îți recapeți puterea.

Nu doar că pune accent pe cealaltă persoană, ci face ceva și mai interesant: îți redă puterea. Recunoști că ai nevoi și apreciezi că oamenii le văd și te ajută să le împlinești. Când începi să faci asta, vei fi surprins cât de des trebuie să o pui în aplicare.

Când îți ceri iertare, comunici că te simți prost în legătură cu tine. Spui că ai făcut ceva greșit, având nevoie de ajutor sau de sprijin. Uite care e treaba: dacă ai făcut ceva greșit, atunci spune așa. Dar nu este greșit să faci ce este mai bine pentru tine. Când spui „mulțumesc“, celebrezi pe altcineva pentru că a intrat în scenă și te-a susținut. De asemenea, accepți că ești demn de celebrare și sprijin.

Am încetat să le mai spun lui Chris și copiilor că îmi pare rău că sunt plecată atât de mult și am început în schimb să îi validez: „Îți mulțumesc pentru dragostea și sprijinul pe care mi le oferi — este motivul pentru care pot face ceea ce fac. Îți

mulțumesc că mă ajuți să îmi urmez visurile". Și apoi le spun ceva interesant ce mi s-a întâmplat în ziua respectivă, astfel încât să se simtă conectați cu munca mea și impactul pe care îl are aceasta. Validarea lor și faptul că am simțit dragostea și sprijinul lor mi-au dezvoltat personalitatea în moduri pe care nici nu mi le puteam imagina.

4. „Mulțumesc" este un salut high 5.

Când mulțumești, participi la celebrarea oamenilor din viața ta, dar și a ta!

Mai există un beneficiu: oferi exemplul unei atitudini pozitive copiilor tăi

Ghici cine mi-a arătat cum este să mărșăluiești tot înainte, către visurile tale, fără să îți ceri scuze? Mama. Îmi place să spun această poveste legendară despre mama și cum și-a urmat ea visurile — în condițiile stabilite de ea.

Era vara anului 1981 și mama și cea mai bună prietenă ai ei, Susie, au hotărât să deschidă un magazin în centrul orașului Muskegon, Michigan. Aveau nevoie de capital, așa că au făcut o vizită la mica bancă din orășelul nostru, unde erau ambele cliente, și au solicitat un împrumut comercial de 10 000 de dolari. Erau entuziasmate pentru că semnaseră un contract de închiriere pentru magazin și aveau planuri mărețe să participe la târgul de cadouri din Chicago și să își cumpere de acolo marfa. Când s-au așezat la masă cu directorul băncii, acesta a citit declarațiile financiare ale amândurora și a decis să aprobe împrumutul… dacă soții lor sunt de acord să le semneze.

Imediat, mama i-a atras atenția că nu numai că avea propriul ei cont și că este cosemnatar pentru fiecare cont comun, dar numele ei era și pe actul de proprietate al casei în care trăiam,

care urma să garanteze împrumutul. Directorul băncii a insistat să semneze și soții. Mama nu a simțit nici măcar o fărâmă de vinovăție. S-a ridicat, s-a dus la ghișeu și a închis pe loc toate conturile pe care le aveau părinții mei la acea bancă. Apoi a ieșit. A obținut împrumutul pe cont propriu de la o altă bancă. Bravo, mamă!

Această poveste îți amintește că în primul rând trebuie să-ți fii loial ție însuți. Nu unei bănci, unui soț, unui copil sau părinților. Și, cu cât te pui mai repede pe primul plan, cu atât mai repede îi înveți pe cei din jurul tău cum să facă și ei asta. SRA îmi arată acum tot felul de dovezi că nu există motive întemeiate să mă simt vinovată că îmi urmăresc visurile în timp ce Chris și le urmărește pe ale sale. În schimb, sunt bucuroasă. Nu mai văd dovezi că „sunt o mamă rea“. Văd cum copiii noștri își urmăresc obiectivele și visurile la fel cum facem eu și tatăl lor.

Este ușor să uităm că ne simțim atât de bine când ajutăm pe cineva. Dacă le mulțumești oamenilor care te sprijină, îi onorezi și îi faci să se simtă minunat. Așa că arată puțină dragoste oamenilor din viața ta. Trăiește-ți viața. Permite-le oamenilor să simtă ce simt și acoperă-i cu aprecierea ta. Așa scapi de rușine și dai de viața bună.

Capitolul 10

Ce-ar fi să încep… de mâine?

Când îți faci griji că ceva n-o să-ți iasă sau te temi să începi, îți spui:

Nu sunt pregătit încă. Nu este momentul potrivit. Adică, poate este momentul potrivit, dar simt că nu este momentul perfect… Știi ce? Am nevoie de două ore legate pentru a face asta și mai bine nu încep, pentru că nu am timpul ăsta acum… Mai bine golesc mașina de spălat vase, spăl niște rufe, îmi aranjez biroul, a, și să-mi împing cuticulele și să-mi scot scamele din buric înainte să încep. Promit că mă ocup de asta după-amiază. Nu, diseară. Mâine? Săptămâna viitoare… Luna viitoare… La anu'. Poate mai spăl niște rufe mai întâi… Cred că sprâncenele mele trebuie aranjate…

Asta îmi trece mie prin cap, și probabil și ție.

În povestea de mai jos, vei face cunoștință cu Eduardo. Are un vis măreț, cum au cei mai mulți dintre noi. Își amână visul măreț, pentru că nu este perfect pregătit, cum sunt cei mai mulți dintre noi. Se tot gândește și răzgândește. Dacă am putea pătrunde în mintea lui Eduardo (ceea ce am făcut eu în timpul unei călătorii cu Uber-ul), ar suna cam așa:

Planul meu de a fi un actor faimos este însuflețitor și minunat… dar, deocamdată, trebuie să plătesc chiria. Adică deja câștig bine la jobul pe care îl am în prezent, așa că nu pot să-mi dau demisia. Trebuie să fiu realist, nu-i așa? Da. Voi continua să conduc pentru Uber până când simt că momentul este potrivit să intru pe scenă. Și, cine știe, poate vreun producător mare se va urca în mașina mea și îmi va transforma toate visurile în realitate. Este o idee minunată! De fapt nu este chiar o idee, este oarecum planul meu. Este singurul meu plan. Uite care e treaba, nu pot să alerg după acest vis acum… Trebuie să plătesc facturile. Dar îmi voi realiza visul. Stai să vezi. Într-o zi voi fi faimos. Doar că nu

astăzi. Poate luna viitoare… la anu'… Nu sunt speriat sau ceva de genul ăsta. Pur și simplu, nu este momentul potrivit… în plus, mai trebuie să spăl o mașină de rufe.

Procrastinarea și perfecționismul sunt cei mai letali ucigași de visuri. Nu sunt ca gestul de a da high 5 — din punct de vedere energetic, sunt un „nu“ clar! Îți sufocă încet-încet ambițiile până când, într-o bună zi, te trezești dezamăgit și plin de resentimente când îți dai seama: Nici măcar nu am început. În primul rând, să clarificăm ceva: nu ești un om care procrastinează, un perfecționist sau un om care gândește prea mult.

Ești doar speriat

Când te surprinzi că amâni prea mult ceva sau te concentrezi ca totul să fie perfect, trebuie să îți transformi paralizia mentală în progres fizic, altfel te vei învârti în cercuri de gândire sau, în cazul următoarei mele povești, vei conduce în cerc ani întregi.

„Lupt mai mult pentru visurile sale decât luptă el“

Dă-mi voie să ți-l prezint pe Eduardo. Cu doi ani în urmă, am aterizat pe aeroportul din Dallas și m-am urcat într-un Uber. Abia dacă am apucat să îl salut pe șofer și mi-a sunat telefonul. Era unul dintre directorii executivi de la Sony Pictures Television și mă contacta în legătură cu lansarea propriului meu talk-show.

Când am închis telefonul, Eduardo s-a prezentat și a spus:

— Nu îmi vine să cred că sunteți în mașina mea. Trebuie să vorbesc cu dumneavoastră.

Am spus:

— Da? Despre ce vreți să vorbim?

A spus:

— Păreți o doamnă foarte interesantă. Și cred că mă puteți ajuta.

— Este foarte frumos din partea dumneavoastră să spuneți asta. Sunt o doamnă interesantă. Dacă vă pot ajuta, o voi face, am spus eu. Cu ce vă pot ajuta?

— Vreau să știu cum pot deveni un actor care câștigă premii Oscar și care creează oportunități pentru ca bărbații negri și latino-americani din orașe să devină actori.

— A, îmi place mult ideea, am spus eu și apoi l-am întrebat imediat cel mai evident lucru pe care îl aveam în minte. De ce vă aflați în Dallas? Dacă actoria este ceea ce vă interesează, trebuia să fiți în New York sau în Los Angeles.

A făcut o pauză.

— Corect…

— Câți ani aveți?

— 25.

— Interesant. Aveți două opțiuni, am spus eu. Rămâneți în Dallas sau vă mutați în toiul acțiunii. Și, dacă aveți 25 de ani, voi presupune că, asemenea mie când aveam 25 de ani, nu aveți o casă, nu aveți soție și nu aveți obligațiile pe care le are Mel Robbins la 50 de ani, așa că nu aveți nimic care să vă țină legat undeva. După ce mă lăsați la destinație, ar trebui să vă dați demisia și să vă mutați în New York sau în Los Angeles.

— Dar am numai 700 de dolari, toți banii mei, a spus el.

— 700 de dolari! am exclamat eu. Excelent. Sunt suficienți. Unde veți merge? New York sau Los Angeles?

A făcut o pauză, după care a spus:

— Am o prietenă în Los Angeles. Soțul ei este designer pe platourile de filmare.

— Asta e, am spus eu. Asta e intrarea dumneavoastră. Dacă cei 700 de dolari vă vor duce acolo, de ce nu conduceți pentru Lyft sau Uber acolo? Sunați-o pe prietena dumneavoastră și spuneți-i: „Trebuie să mă mut în Los Angeles. Trebuie să încetez să îmi tot amân visul. Pot să dorm pe canapea la voi câteva săptămâni, până îmi dau seama ce am de făcut?“ În cel mai rău caz, cheltuiți cei 700 de dolari, vedeți că nu merge și vă mutați înapoi cu o poftă și mai mare de a face lucrurile să meargă aici, în Dallas. Dar trebuie, cel puțin, să încercați, deoarece nu este nimic mai rău decât regretul. Și dacă nu vă mutați în California, veți regreta tot restul vieții?

— Am înțeles. Am primit sfatul dumneavoastră.

— Sper să faceți mai mult decât să îl primiți. Sper să luați mingea pe care v-am aruncat-o și să alergați după ea.

A râs. Aceasta este partea conversației noastre în care am început să mă gândesc: De ce râde? Nu e amuzant. E trist. Lupt mai mult pentru visurile sale decât luptă el.

Lipsa ta de acțiune te torturează

Sunt coach de un deceniu și îți spun că există două feluri de oameni: cei care văd obstacole și cei care văd oportunități.

O atitudine pozitivă este orientată către acțiune și vede oportunitățile. Ba chiar mai mult, creează oportunități. Îți voi spune și că, în anumite situații, cum este aceasta, e mai ușor pentru cineva ca mine să stea pe bancheta din spate, să identifice oportunitățile pentru cineva ca Eduardo și să aibă o atitudine enervant de pozitivă, în timp ce el nu vede nimic altceva decât circumstanțele foarte reale care îi stau în cale. Magia SRA este că ambii vedem același lucru: 700 de dolari și un vis. Pentru mine asta înseamnă „SĂ-I DĂM DRUMUL“. Pentru el înseamnă „sunt blocat“.

De aceea îți poți da seama în câteva minute dacă cineva vorbește ca să nu adoarmă sau va porni la acțiune. Nu are nimic de-a face cu convingerea și are totul de-a face cu SRA. Fie vorbește despre obstacole — cum ar fi faptul că are numai 700 de dolari în bancă —, fie își aliniază seria de oportunități, cum ar fi un prieten care locuiește în Los Angeles și la care ar putea sta o vreme.

În această conversație cu Eduardo, eu sunt cea care are o atitudine pozitivă, iar acest băiat nu poate să vorbească decât despre ce îl împiedică să-și urmeze visurile. Asta deoarece SRA-ul meu nu este blocat. Când Eduardo îmi spune visul său, atitudinea mea este totalmente una prin care dau high 5 cu el. Eduardo, pe de altă parte, are tot felul de reziduuri acumulate din trecutul său. Și-a spus atât de mult timp că nu va reuși niciodată ca actor, încât creierul său este programat acum să identifice motivele pentru care nu poate să acționeze și să depună eforturi în această privință. Acest vis este conectat la aparatul de respirație artificială din cauza mentalității sale. Bărbatul are nevoie de obiceiul de a da high 5 cu el în oglindă.

Și asta nu este doar despre un șofer de Uber în vârstă de 25 de ani, speriat să se mute în California. Am fost coach pentru mii de oameni față în față, am vorbit cu sute de invitați la emisiunea mea televizată și am citit scrisori de la milioane de oameni din comunitatea mea online în fiecare zi. Dacă te întrebi de ce este atât de blocat Eduardo, iată care este răspunsul: din același motiv pentru care și TU ești blocat.

Poate fi înspăimântător să îți dorești foarte mult ceva în viață

De aceea te gândești la lucrul respectiv toată ziua, dar de la o distanță sigură. Îl privești cu jind, dar nu îndrăznești să te apropii de el. Totul este foarte dureros. Știu. Pentru că așa eram și eu. Pot să conving pe oricine de orice, pentru că știu cum să vorbesc. Dar au fost mulți ani în viața mea în care asta

era tot ce puteam face, pentru că nu îmi dădusem încă seama cum să acționez atunci când sunt speriată. Am simțit durerea de a ști care sunt obiectivele mele și de a nu face nimic pentru a le atinge, deoarece eram paralizată de frică, la fel ca Eduardo. Crezi că te protejezi cu toate acele gânduri pe care le ai și tot amânând, dar adevărul este că lipsa ta de acțiune te torturează.

Știu că îți stă în putință să îți asumi riscul de a-ți schimba viața. Este posibil ca lucrurile de care te temi să nu fie atât de înspăimântătoare cum ar fi mutatul în California. Ar putea fi vorba să te așezi la o masă și să întocmești un curriculum vitae și o scrisoare de intenție după o perioadă de cinci ani în care nu ai mai lucrat, pentru că ai stat acasă și ai avut grijă de copii sau de părinții tăi bătrâni. Mintea ta vede toate schimbările ca pe o amenințare. De aceea te temi să îți asumi riscuri.

Voi continua să analizez detaliile acestei povești, pentru că este foarte dificil să nu cazi în capcana de a te gândi prea mult la ceva. Pare atât de sigur să rămâi unde ești. În timp ce citești această poveste, sunt sigură că îți dai seama cum se împiedică singur Eduardo. Este ușor să vezi asta când altcineva o face. La fel cum este ușor să vezi când un om pe care îl iubești are probleme cu stima de sine și cu valoarea pe care crede că o are. Adevăratul truc este să realizezi asta.

Tu și Eduardo trebuie să întoarceți povestea pe partea cealaltă

Dă-mi voie să-ți dovedesc: oprește-te din citit o secundă și gândește-te la ceva ce ai vrea să schimbi, să încerci sau să faci în viață.

Spune cu voce tare.

Poate este vorba despre ceva la care ai renunțat cu mult timp în urmă, dar ideea se află încă acolo, îngropată undeva în

mintea ta, cum este dorința tatălui meu de a merge pe cărarea din Munții Apalași, care a fost visul său de când era cercetaș la 18 ani. Poate este doar ceva care îți stârnește curiozitatea sau față de care te simți atras, dar nu știi de ce. Nu ți-ai acordat permisiunea să vrei lucrul respectiv. Și nu ți-ai antrenat SRA să identifice oportunitățile — la naiba, probabil nici măcar nu ai încercat să găsești o piatră sub formă de inimă încă (te-am prins!) Aceste instrumente funcționează doar dacă le folosești.

Ți-ai format obiceiul de a-ți refuza visurile. Renunță la acest obicei prin conștientizarea faptului că visul tău este mai aproape decât crezi. Poți să folosești copiuța mea:

Convingerea prezentă care te limitează: Nu este momentul potrivit ca visurile mele să se îndeplinească.

Întoarce povestea pe cealaltă parte: Dacă depun eforturile necesare, pot face asta să devină realitate.

Acum, când vei continua să citești povestea lui Eduardo, vreau să ai în minte visul tău. Pentru că este minunat dacă această carte te distrează, dar vreau să fac ceva mai profund și de durată. Vreau să te inspire să acționezi. Așa că fii atent, pentru că am hotărât să îi dau lui Eduardo din încrederea mea de a face gestul high 5 cu mine în oglindă, folosind unul dintre cele mai simple trucuri mentale care există:

Stabilește-ți un termen-limită

Un termen-limită înseamnă că ești serios. Unul dintre cele mai interesante lucruri despre obiceiul de a da high 5 cu tine este că îți spune: „Să-i dăm drumul“. Adică imediat, chiar acum! Te trimite înapoi pe teren. Când TE privești în oglindă și îți

stabilești un termen-limită, începe jocul. Când stabilești o dată, îți smulgi obiectivul din minte și îl plantezi în lumea fizică. Visul tău și schimbarea pe care o faci devin adevărate.

— Când vă mutați? am întrebat eu.

— Cam într-un an sau doi, a răspuns el.

— Poftim? Un an? am spus eu aproape țipând.

— Da… a spus el.

— Parcă ați spus că ați primit sfatul meu și că vă veți muta. Un an? Poftim? Ce nebunie mai e și asta? am răspuns eu.

— E o nebunie? a întrebat el.

— Da, e o nebunie. Aveți 25 de ani. Ce mai așteptați? Plecați din Dallas.

— Cred că mă cramponez prea mult de problema cu banii. Pentru că știu că totul este scump în California.

— De unde știți? Nu locuiți acolo. Sunați-vă prietena. Și aflați dacă este o problemă reală sau nu. Este doar o conversație. „Pot să stau la voi două săptămâni? Îmi urmez visul de a deveni actor. Am doar 700 de dolari. Nu pot să plătesc chirie. Crezi că pot face asta? Pot dormi pe canapeaua voastră?“ Și, după ce purtați această conversație, veți avea un răspuns. Apoi vă veți mișca fundul, veți găsi ceva de lucru și vă veți descurca. Așa se intră în joc.

— Bine.

— Când vă mutați?

— Cât pot de repede.

— Cât puteți de repede? Dați-mi un termen-limită.

A spus:

— Ce ar trebui să spun?

— Aveți nevoie de o dată specifică pentru a nu vă mai gândi la ce urmează să faceți și pentru a începe să faceți pașii necesari înfăptuirii planului. Dați-vă un termen-limită. Acesta este visul dumneavoastră, nu al meu, domnule Eduardo!

Parcă auzeam cum se gândește.

— Domnule Eduardo, timpul trece. Îmbătrâniți câte puțin în fiecare zi. Aveți atât de multă viață de trăit — nu înțeleg ce mai așteptați. Este mijlocul lunii septembrie. Asumați-vă un angajament față de dumneavoastră, nu față de mine, că vă veți muta la începutul lunii octombrie. Aveți astfel la dispoziție trei săptămâni pentru a vă pregăti. Și așa să mă ajute Dumnezeu, dar, dacă mă mai urc într-un Uber în Dallas și sunteți încă șofer… ați încurcat-o cu mine, domnule Eduardo. Chiar dacă dumneavoastră ați renunțat, eu nu am renunțat la dumneavoastră. Nu când vine vorba despre visuri. Aveți timp la dispoziție până pe 1 octombrie, stimate domn.

Acum vorbesc cu tine

Poate problema este că te-ai forțat să smulgi leucoplastul. Poate faptul că ai fost dur cu tine te-a făcut să rămâi țintuit pe loc. Încearcă să te încurajezi acordându-ți ceva timp pentru a începe. Pentru a te pregăti. Pentru a face pași mărunți în fiecare zi. Gândește-te la ceva ce vrei să schimbi. Ar putea fi vorba despre îmbunătățirea căsniciei tale, începerea unui program de fitness, schimbarea locului de muncă, demararea unui proiect pe care îl amâni de mult timp sau reinventarea vieții tale. Acum stabilește un termen-limită pentru începerea jocului. Termenul-limită creează siguranță și îți oferă ceva pe care să te concentrezi, și anume să te pregătești.

Una dintre fiicele noastre a folosit asta pentru a-și gestiona temerile cu privire la întoarcerea la școală, după ce a rămas acasă din cauza anxietății. A spus: „Cred că multă vreme nu am fost pregătită să mă întorc. Încercam să mă forțez să fac acea schimbare, așa că, îmi schimb, am hotărât să stabilesc un termen-limită în viitorul apropiat. Asta mi-a oferit mult spațiu de manevră pentru a începe o rutină, pentru a avea consecvență, a-mi organiza cursurile astfel încât, până la termenul-limită, am bătut deja în cuie toate aceste obiceiuri

sănătoase, în loc să sar calul și să încerc să mă întorc înainte să mă simt încrezătoare că pot face asta. Apoi, când mă voi întoarce la școală, va fi vorba doar despre schimbarea locului, și nu despre o schimbare a unui întreg tipar mental“.

Stabilind o dată în viitorul apropiat, preiei controlul astfel încât să te ajute să te simți mai puternic. Și, un aspect foarte important este faptul că îți creezi o pistă de pe care să decolezi. Îți oferi timpul și spațiul pentru inerția necesară, făcând pași mici în fiecare zi către obiectivul tău. Te pregătești pentru succes. Folosește această pistă, acel interval rezonabil, pentru a începe să aplici în fiecare zi micile schimbări care te vor pregăti pentru asta. Să dai high 5 cu tine în oglindă este una dintre aceste mici schimbări care îți sprijină alegerea de a face o transformare curajoasă în viața ta.

Dacă ai evitat o schimbare mare deoarece ești speriat, să stabilim un termen-limită. Îți sugerez o perioadă de trei săptămâni începând de astăzi. Este timp suficient pentru a încropi un miniplan pentru ce vei face de acum până atunci, pentru aplicarea micilor schimbări în fiecare zi care te vor pregăti pentru asta, astfel încât să poți decola cu forța și viteza unui Boeing 747 atunci când expiră termenul-limită.

L-am întrebat din nou pe Eduardo dacă este pregătit să se dedice mutării în Los Angeles în trei săptămâni, pe 1 octombrie. A răspuns „da“. Însă ceva din felul în care a spus „da“ m-a deranjat. Simțeam că nu este convins. Așa că i-am spus:

— Știi, nu este visul meu. Este al tău, așa că de ce naiba mă lupt eu pentru el, Eduardo?

— Mda. Da. Este visul meu. Știu că pot să-l împlinesc.

Vocea i s-a schimbat. Ceva s-a mișcat în el. A început să se șteargă pe față și să-și înghită lacrimile.

— Și eu știu că poți face asta. Trebuie doar să iei decizia și să O FACI. Trebuie să nu te mai gândești atât de mult și să încerci. Pentru că, ghici ce — acest job din Dallas te va aștepta aici, dacă hotărăști vreodată că nu ai ce căuta în

California. Dacă urăști California, vii acasă. Dacă nu îți place, poți încerca ceva diferit.

Acum începuseră să-i curgă lacrimile

Asta se întâmplă când nu mai despici firul în patru. Atunci când elimini blocajul și permiți inspirației, speranței și visurilor să curgă liber, vei simți o eliberare emoțională. Este cathartic. Ce s-a întâmplat în mintea lui Eduardo a fost că, timp de o secundă, toate scuzele au dispărut. Cu mintea eliberată și deschisă și cu o atitudine pozitivă, Eduardo se putea vedea în California. Se putea vedea muncind din greu, dormind pe canapele și mergând la audiții. Se putea vedea actor. Ba chiar se putea vedea câștigând un Oscar. Se putea vedea devenind omul care și-a dorit întotdeauna să fie.

Atunci când îți permiți să simți pur și simplu cât de mult vrei acel vis pentru tine, aceasta este o senzație copleșitoare. Este posibil să simți un val de căldură cum îți inundă trupul, să simți furnicături peste tot, zgomotul din jurul tău se poate liniști și, da, când trăiești cu adevărat momentul și îți dai seama că visul tău este, de fapt, posibil și că tu ești singura persoană care te împiedică să pariezi pe tine, este posibil să plângi ca Eduardo. Adu-ți aminte că, atunci când ți-am cerut să te gândești la un vis de-ale tale, ți-am cerut să îl spui cu voce tare. Acum vreau să faci o pauză de câteva momente, chiar acum și să-ți permiți să SIMȚI cât de mult vrei ceea ce vrei. Și cât de mult meriți.

Întreabă-te cum vrei să arate viața ta și rezervă-ți câteva momente pentru a-ți imagina asta. Imaginează-ți cum faci ce trebuie făcut pentru a-ți împlini visul. Când îți permiți să simți schimbarea pe care o vrei, ea devine reală. Când te superi pe ceva de genul acesta, înseamnă că ți-ai permis să crezi că este posibil. Ai simțit speranță. Îți dai seama că ai o alegere!

Asta înseamnă acele lacrimi. Este încrederea ta interioară care îți spune Ești capabil. Poți face asta! Și probabil ai fost cinstit și ai recunoscut față de tine cât de des ai renunțat la speranță. Și doar un lucru va schimba asta. Și anume, să riști. Trebuie să riști, să pariezi pe tine și să încerci. Și, dacă te gândești puțin, exact asta transmite gestul high 5: riscă — hai să facem asta!

I-am spus:

— În fiecare zi pe care ți-o petreci în Dallas, în care nu faci nimic altceva decât să te gândești, simți că ai ratat. Frica câștigă. Nu ai fost lăsat pe Pământ să îi conduci pe alții cu mașina. Ești un actor, și știi bine asta. Șofatul este doar o modalitate de a câștiga niște bani acum. Dar nu este menirea ta. Fă-le pe ambele. Condu mașini și joacă în filme. Dar tu nu joci deloc în filme și acesta este motivul pentru care te simți atât de pierdut. Te-ai abătut de la calea care ți-a fost menită. Ești deconectat de tine însuți. Și nu îți ignori doar menirea — argumentezi împotriva ei în mintea ta.

În fiecare zi în care îți spui că trebuie să mai aștepți un an, creierul tău crede asta și ai din ce în ce mai puține șanse să acționezi. Vei găsi și mai multe motive pentru care să nu mai pleci și apoi vei ridica ochii din pământ și îți vei da seama că ai 31 de ani, apoi îi mai ridici o dată și ai 47 și îți dai seama că ai rămas aici, în Dallas. Și, în tot acest timp, te vei simți un ratat, deoarece nu ai făcut nimic altceva decât să te gândești la toate motivele pentru care nu poți avea ce îți dorești cel mai mult în viață. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ai învăța cum să te încurajezi să mergi în Los Angeles, în loc să rămâi aici în Dallas.

Așadar, Eduardo, trebuie să începi să-ți antrenezi mintea să identifice toate oportunitățile care sunt chiar în fața ta, în loc să le considere obstacole. Îmi poți spune un singur lucru care s-a întâmplat astăzi și pe care îl consideri un semn că ar trebui să te muți în California?

— Această conversație.

Oportunitățile sunt chiar în fața ta

Acum vreau să duci această poveste la un nivel mai profund.

Să-ți antrenăm mintea să nu mai caute obstacole și să înceapă să vadă oportunități. Este ușor. Tot ce trebuie să faci este să notezi coincidențele, semnele și dovezile. Exact asta urmează să-i spun lui Eduardo să facă. Acest exercițiu dezvoltă jocul „Caută inimi“ pe care l-ai jucat. Doar că acum îți voi lăsa mintea să te ajute să obții ce vrei.

Dă-mi voie să explic. Ai mers vreodată într-un road trip? Să zicem că ai de condus până în Denver și, pe drum, treci pe lângă o bornă kilometrică pe care scrie că mai sunt 400 de mile până în Denver, apoi îți dai seama că ai trecut pe lângă una care spune că destinația ta este la 325 de mile. Apoi te apropii și mai sunt 215 mile și apoi ești atât de aproape. La numai 75 de mile. Acele borne kilometrice sunt semne de orientare care îți spun că ești pe calea cea bună și te ajută să îți contorizezi progresul. Poți găsi borne kilometrice toată ziua în viața ta: sunt peste tot în jurul tău, ajutându-te să faci numărătoarea inversă a distanței dintre tine și obiectivele tale.

Momentan, SRA blochează toate dovezile care se află chiar în fața ochilor tăi. Dacă ții un carnețel în care notezi „semnele“ care îți arată distanța față de visurile tale, îți modifici SRA și te ajuți să îți construiești încrederea în tine mai repede.

Iată ce i-am spus lui Eduardo să facă:

— Vreau să iei un carnețel, un caiet sau un jurnal. Ține-l cu tine. De câte ori vezi o dovadă, un semn, o coincidență sau ceva pozitiv despre mutarea în California, vreau să scrii în carnețel. Vreau să începi să joci un joc în care te prefaci că universul îți lasă indicii peste tot și te încurajează să mergi în California.

Scriind, îți antrenezi mintea să creadă că obiectivul este IMPORTANT

Scriind, activezi așa-numitul „efect Zeigarnik“, prin care creezi literalmente o listă mentală de control pentru paznicul din mintea ta. Prin urmare, de fiecare dată când scrii ceva ce consideri a fi semn sau dovadă care te încurajează să îți atingi obiectivul, îți antrenezi și remodelezi SRA în timp real.

După cum am menționat, acest obicei îl extinde pe cel de a căuta forme de inimă printre obiectele din mediul tău înconjurător. Când îi spui minții să caute forme de inimă în lumea din jur, creezi flexibilitate mentală. Este un experiment foarte interesant pe care îl poți face cu mintea ta. Când îți iei un carnețel sau un jurnal și notezi toate „semnele“ pe care le vezi, legate de visul tău, treci la următorul nivel în ceea ce privește flexibilitatea și antrenamentul mental.

Am continuat cu Eduardo:

— Deci, spune-mi, când te muți?

— Pe 1 octombrie, a spus el.

— Excelent, asta sună a bărbat plecat în misiune. Fă-ți planul și mută-te pe 1 octombrie. Bine?

— Da, a spus el.

Acum vreau să întrerup un moment povestea. Citind conversația noastră, probabil este deja clar pentru tine ce are de făcut Eduardo. De fapt, probabil ai țipa la el așa cum am făcut și eu: „Mută-te în California! Ce e în neregulă cu tine?!“ Dar uite care este problema: ce este evident pentru alții este adesea cel mai greu de văzut lucru din viața ta. Îți amintești povestea despre fiica mea, care credea că este cea mai urâtă din tot barul? Este ușor pentru mine și pentru tine să ne dăm seama că era pur și simplu blocată de o convingere limitativă. Este greu să-ți vezi singur blocajele.

E rândul tău

Vreau să începi să te joci cu SRA-ul tău. Momentan SRA este concentrat asupra obstacolelor pe care le ai în cale (nu ai timp, nu ai bani, nu ești sigur de unde să începi, te simți vinovat, îngrijorat, te simți ca o impostor, pentru că nu ai mai făcut niciodată asta).

Să ștergem cu buretele toate acestea. În primul rând, promite-ți că vei da high 5 cu tine în oglindă cinci zile la rând, alături de mine, pe comunitatea High5Challenge.com. Chiar dacă ai făcut deja asta, ce-ar fi să o mai facem o dată împreună, de data aceasta alături de mine încurajându-te și cu acest obiectiv în minte?

Apoi stabilește-ți un termen-limită. Peste trei săptămâni, pentru început. Mergi la sală. Începe să mergi la psihoterapeut. Dă-ți demisia. Încheie relația. Sună agentul imobiliar pentru a-ți găsi un apartament nou. Începe să scrii romanul. Începe un obicei sănătos nou. În următoarele trei săptămâni, construiește o pistă și începe să te pregătești. În fiecare zi, dă high 5 cu tine și mergi înainte, făcând câte un pas mic, pe rând, în pregătirea ta:

Pe cine ai putea să suni? Ce e-mailuri ai putea să trimiți? Ce riscuri ți-ai putea asuma, riscuri pe care le-ai evitat până acum? Cui i-ai putea cere ajutor sau sfaturi? Dacă nu știi cum să faci ceva, există vreo carte, vreun blog sau vreun clip pe YouTube, care te-ar putea ajuta?

Și, în cele din urmă: ia-ți un carnețel. În fiecare zi, începe să-ți antrenezi SRA să caute dovezi, semne și sinergii care îți spun că lucrul la acest proiect este ceea ce trebuie să faci. Fă din asta un joc și notează toate dovezile că visurile tale sunt vii și îți trimit semnale.

Este un semn

Așadar, întorcându-ne la Eduardo, el a știut despre conversația noastră că este un semn și iată ce i-am spus:

— Exact, Eduardo. Când vine vorba despre viitorul tău, eu sunt cel mai apropiat om de acel agent pe care îl tot visezi. Lucrez în Hollywood, Eduardo. Am un talk-show. Îți voi spune adevărul. Nimeni nu te va găsi. Sunt dispusă să pariez că ai această fantezie că, într-o bună zi, vei trage mașina în aeroportul DFW și se va urca un agent de la Hollywood care îți transformă ca prin minune visul în realitate. Asta nu se va întâmpla. Universul m-a trimis pe mine la tine, în schimb. De-asta primești un șut în fund și adevărul dureros:

Cât timp stai aici, în spatele volanului, crezi că nu vei fi rănit. Aici greșești, pentru că fiecare zi în care te trezești în Dallas, te urci în această mașină, îi conduci pe alții la destinațiile lor și te gândești la visul tău, mori puțin câte puțin. Spiritul tău se sufocă. Toate aceste gânduri și tot ce te așteaptă, și toate aceste critici te omoară.

Nu contează cât de bun ești ca actor, dacă nu ieși niciodată din Dallas, dacă nu îți asumi riscuri și dacă nu ajungi în California. Nu contează cât de amuzant ești sau cât de talentat, dacă refuzi să joci după regulile jocului. Și jocul nu este actoria. Este să te prezinți. Jocul este să auzi răspunsul negativ. Jocul este să te prezinți din nou și apoi din nou și din nou. Asta este munca REALĂ atunci când ești actor. Este acum sau niciodată. Fă mișcarea. Vrei să joci jocul?

Eduardo a spus:

— Vreau să joc jocul.

— Minunat.

— Vreau să joc jocul, a repetat el animat de cuvintele mele. Îmi dau demisia și mă mut în Los Angeles.

— Ai face bine să îmi mulțumești în discurs atunci când vei câștiga Oscarul peste zece ani.

— Îți voi mulțumi, a spus el. Asta este nebunia. Nebunia este că sunt genul de om care își amintește astfel de conversații.

— Păi, ai face bine să îmi mulțumești, pentru că și eu sunt același gen de om.

După câteva minute, a tras în fața hotelului. L-am îmbrățișat și i-am făcut cu mâna în timp ce intram în hol și scuturam din cap. Singurul lucru care îl oprea să își urmeze visurile era el însuși, iar tu faci la fel.

Acum ține cont că această conversație minunată s-a petrecut cu doi ani în urmă. Și probabil te întrebi: s-a mutat? Nu știu. Poate că nu. Poate că da. Însă asta nu are nicio relevanță.

Spun această poveste pentru a ilustra faptul că în fiecare zi ai de făcut o alegere. Te poți îndrepta către visurile tale sau poți găsi argumente împotriva lor. Dacă lupți cu acea dorință din interiorul tău și îți spui asta nu mi se va întâmpla niciodată, creezi foarte multă tensiune în viața ta.

Ideea poveștii este că există ceva ce îți este menit, ceva ce vei găsi doar atunci când permiți visului să te tragă afară din temerile tale. În orice vis care merită să fie urmărit, șansele să nu reușești sunt mari. Și nu contează deloc că sunt mari, deoarece știu că ai regreta tot restul vieții tale dacă joci sigur și nu încerci să îți împlinești visul, indiferent care ar fi acesta. Am învățat pe propria piele că a avea curajul să-ți urmezi visurile este mult mai important decât să ți le împlinești. Deoarece actul încercării onorează ceea ce este cu adevărat în tine.

De asta nu contează ce se întâmplă cu Eduardo când ajunge în Los Angeles. Contează să creadă în el însuși și să se mute acolo. Contează să aibă încredere în el și în capacitatea lui de a se prinde pe parcurs cum merg lucrurile. Își făurește astfel reziliența care nu poate izvorî decât din efort și asumarea riscurilor.

Ce contează acum este ce faci TU cu povestea lui Eduardo. Ai propria ta versiune de „mutare în California“. Iat-o pe a mea: se numește „lansează un podcast“ și acesta este motivul pentru care pot simți durerea lui Eduardo. Și, după ce voi lansa un podcast, va exista alt lucru la care voi începe să mă gândesc prea mult și pe care mă voi teme să îl încep. La

oamenii pe care sunt invidioasă. Totul este doar teamă și inspirație blocată — ca o pasăre prinsă într-o colivie. Doar acțiunea poate elibera acea pasăre. Acesta este jocul vieții, așa că nu ai altceva mai bun de făcut decât să intri cu totul în el și să-l joci.

Eșecul este ceea ce se întâmplă atunci când renunți

Cred că motivul pentru care a avut loc această conversație nu a fost ca Eduardo să se mute în California, ci ca eu să am un exemplu pe care să ți-l pot împărtăși și care să fie atât de clar, de visceral și ușor de transferat, încât să te simți trist și înfuriat când te gândești că Eduardo nu se mută odată. Poate încăpățânarea și frica lui sunt darul de care ai nevoie pentru a le conștientiza pe ale tale.

Când stai acolo așa cum am făcut eu, și te înfurii, și te frustrezi din cauza lui Eduardo, sper că te gândești la toate modalitățile în care îți pui piedici din cauză că ești speriat. Să nu faci nimic este o decizie. Să aștepți este o decizie. Crezi că a-ți urma visul este un risc. Te înșeli. Cel mai mare risc este întotdeauna să nu faci nimic. Pentru că, dacă nu reușești, poți să te întorci întotdeauna la ce făceai înainte. Și cercetările ne spun că, dacă eșuezi, ai o probabilitate de două ori mai mare să reușești data viitoare când încerci (cred că asta explică succesul meu).

Și tu ești Eduardo. Și tu ai un vis la care te gândești tot timpul, când conduci mașina, când ești la duș, stai la birou, citești această carte, speli vasele sau plimbi câinele. La fel ca Eduardo, te gândești și aștepți — aștepți momentul ideal, aștepți să te descopere cineva sau să îți acorde permisiunea. Aștepți până când se aliniază totul. Aștepți să fii pregătit. Toată această așteptare îți ucide visurile.

Ce termen-limită îți stabilești?

Poți să-ți stabilești chiar acum o dată? În următoarele trei săptămâni, orientează-te către ceea ce vrei. Poți să scoți carnetul și să începi să scrii dovezile că trebuie să faci asta? Poți să vizualizezi toți pașii care te vor duce acolo?

Eduardo a simțit că este un semn faptul că am urcat în mașina lui, așa că hai să considerăm faptul că tu ții în mână această carte un semn că este momentul să te trezești și să începi să îți schimbi viața. Se va întâmpla chiar în secunda în care decizi să faci asta. În fiecare zi te poți trezi, te poți privi în oglindă și poți da high 5 cu tine pentru a te încuraja. Sau poți spune „îh!“ și poți continua să bați pasul pe loc. Sper să pui mâna pe cârma vieții tale, să te orientezi în direcția visurilor tale și să te susții până ajungi acolo.

Cred în tine. Cred că ești capabil să îți transformi visurile în realitate. Dar totul va depinde de tine. Vei avea întotdeauna un milion de scuze să nu o faci. Să simți că nu este momentul. Să nu crezi în tine.

Singurul lucru care contează în viața ta sunt acțiunile pe care le întreprinzi. Cu cât acționezi mai consecvent, cu atât vei începe mai repede să crezi în tine, deoarece vei vedea dovezile că nu ești genul de om care stă și își plânge de milă, nesimțindu-se demn de lucruri bune. Nu există momentul perfect. Nu există planul perfect. Există doar momentul prezent și acesta este momentul potrivit. Dar timpul trece. Cât îți conduci mașina și te gândești la viața pe care ți-o dorești, visul acela este împins și mai mult către cotloanele minții tale. Nu renunți la el, dar începe să te bântuie.

Visurile tale sunt responsabilitatea ta. Nu vine nimeni să ți le împlinească.

Dacă stai în Dallas, visezi să fii actriță și aștepți un agent din California să te găsească, să știi că nu vine nimeni.

Dacă stai întinsă pe canapeaua ta din Londra și aștepți să-ți bată cineva la ușă pentru o întâlnire, să știi că nu se va întâmpla.

Dacă te gândești să-ți dezvolți afacerea în Sydney și aștepți ca primul client să apară ca prin magie și să cumpere produse de îngrijire a pielii de la tine, să știi că nu va întâmpla.

Dacă vrei un viitor nou, acționează ca atare. Indiferent cât ești de speriat, începe. Trezește-te în fiecare zi și dă high 5 cu persoana pe care o vezi în oglindă. Apoi stabilește-ți un termen-limită și începe.

Capitolul 11

Dar… îți place de mine?

Ești foarte nefericit când vrei să te integrezi. Și ai încercat să faci asta încă din școala generală. Și eu la fel. Ce-ar fi ca noi doi să facem o înțelegere? Să nu ne mai pese niciunuia dacă suntem sau nu „unul dintre ei“, să fim noi înșine și să nu ne mai concentrăm atât de mult pe această întrebare deranjantă: dacă fac asta, port asta, spun asta… o să mă mai placi? (sau, cum au stat lucrurile în viața mea amoroasă: ce trebuie să fac, ca să TE FAC să-ți placă de mine?)

Când ești adult, contează părerea unei singure persoane: a ta. Ai mai auzit asta și ți-o spun din nou, pentru că este foarte greu să scapi de obiceiul de a căuta aprobarea celor din jur.

Gândurile tale, dacă seamănă cu ale mele, sună cam așa:

Îți plac întrecerile între monster trucks? Și mie… Sigur, mai beau și eu o bere dacă mai bea toată lumea… Cred că aș face bine să mai aștept o lună sau două, înainte de a-mi purta părul natural în acest mediu corporatist… Nici măcar nu îmi place stilul de viață din Grecia, de ce mă duc iar acolo?… Nu am marca aia de blugi, adidași, geantă, mă simt atât de prost… Încă un strat de fond de ten și puțin mai mult bronz și voi arăta ca prietenele mele…

De ce suntem toți atât de nesiguri?

Dă vina pe viață. Din momentul în care începi să mergi la școală, forța principală din viața ta devine nevoia de integrare. Nu este doar socială — uneori este vorba despre supraviețuire! Am avut cu toții experiența de a fi acel copil din sala de mese, care vrea să stea cu un anumit grup de copii. Dacă ai putea să stai cu grupul acela de fete, dacă ai fi

suficient de bogată, dacă ai avea haine mai bune sau dacă ai semăna mai mult cu cei din jurul tău. Dacă ai fi reușit să intri în echipa de fotbal, în formația de muzică a școlii sau pe lista de elevi cu rezultate deosebite. Dacă ai fi fost mai înalt, dacă pielea ta ar fi avut altă culoare, dacă ai fi fost mai puțin așa și mai mult altfel. Dacă te-ai fi născut deștept și cu constituție atletică sau dacă ai fi avut o voce de înger. Atunci ai fi fost bine.

Așa începe. Începi să vezi lumea împărțită în grupuri cărora le aparții și grupuri cărora nu le aparții. Și începi să schimbi ce spui, cine ești și cum te simți, doar pentru a te integra.

Acesta este punctul în care nu mai accepți ce vezi în oglindă și începi să respingi tot ce ține de tine: Dinții sunt prea mari. Pielea are coșuri. Ești prea scund. Ești prea masiv. Ai prea mulți pistrui. Părul este prea creț. Acesta este punctul în care faci cea mai mare greșeală a vieții tale: hotărăști că preferi să te integrezi, în loc să fii tu însuți.

Toți facem asta. Așa trecem prin gimnaziu. Nu avem cum să scăpăm de asta. Problema, cu acest tipar, este că îl ducem cu noi în liceu. Și apoi în facultate. Și apoi în viața profesională. Și apoi în suburbie. De fapt, în întreaga noastră viață de adulți. Îți spui că este mai ușor să fii ca ceilalți. Să ai un loc de muncă, să urci scara ierarhică, să te așezi la casa ta, să îți iei câine, să îți cumperi casă, să ai copii, să te înscrii la clubul de fotbal. Să te integrezi, în copilărie, se transformă în a ține pasul cu alții la maturitate.

Și nu este vorba doar despre obiceiul de a privi în jur și a vedea unde te potrivești. Uneori, experiențele vieții tale te fac să crezi că nu te potrivești nicăieri. Ar putea fi ca o moarte cauzată de o mie de tăieturi. Indiferent dacă este vorba despre o mamă care te critica tot timpul sau făcea până și cea mai mică alegere pentru tine. Sau un tată care te-a forțat să practici un sport anume sau să mergi la facultatea de drept, când tu voiai să joci în spectacole, stresul continuu de a trăi în sărăcie, un grup de prieteni care te-au trădat sau microagresiunile constante pe care trebuie să le suporți pentru că ești singurul negru din firmă, așa că începi să te schimbi pentru a te adapta

unui loc de muncă, iar acesta te face să simți că nu meriți să fii acolo.

Indiferent dacă mesajul a fost subtil sau îndesat cu forța în mintea ta, acesta a fost: este mai bine să fii plăcut de ceilalți decât să fii tu însuți, minunat și unic. Și, pentru tine, probabil a fost mai sigur să te integrezi, pentru că, dacă ai fi fost tu însuți, te-ai fi supus unor riscuri. Când simți că nu aparții unui grup, simți că lumea este foarte mare. Începi să te simți mărunt. Și zgomotul din jurul tău înăbușă cea mai importantă voce din lume: a ta.

Legătura dintre integrare și anxietate

Când nu poți fi tu însuți, acest lucru creează anxietate, pentru că nu știi cine ar trebui să fii, deci încerci tot timpul să-ți dai seama ce vor oamenii de lângă tine și cauți în afara ta semne pentru cum să te comporți și ce să spui. Asta te face să fii tot timpul agitat, să-ți pui sub semnul întrebării și să întorci pe toate părțile fiecare mișcare. Am scris corect propoziția aceea? Oare trebuia să fi trimis acel mesaj?

Femeile îndeosebi se luptă cu acest fel de anxietate. Există motive întemeiate pentru asta: femeile sunt educate astfel încât să joace niște roluri. Joci rolul fiicei bune, surorii mai mici, elevei de nota 10, jucătoarei de echipă, celei mai bune prietene și angajatei pe care se poate baza firma. Întotdeauna ai fost consumată de ideea de a o mulțumi pe mama, de a nu-l supăra pe tata, de a purta hainele „potrivite“, de a nu spune o prostie în clasă și, când mergeai la petreceri, „să arăți cool“. În copilărie este normal să te îngrijorezi dacă oamenii te plac sau nu. Dar presiunea integrării și alinierii a început să fie MULT mai mare decât era când eram noi doi copii.

Să nu vorbim despre baluri

Când cele două fiice ale noastre erau în liceu și au avut vârsta potrivită să meargă la balul de absolvire, am fost șocată și furioasă să văd această tradiție nouă în care fetele își fac un grup de Facebook și, cu patru sau cinci luni înainte de bal, înainte ca cineva să-și fi ales partenerul sau partenera, încep să-și rezerve rochiile pe care le vor cumpăra și le vor purta la bal, astfel încât să nu poarte același model. Acest ritual bizar întărește, printr-un întreg sistem școlar de fete, ideea că nu poți să fii pur și simplu tu însăți. De fapt nu poți nici măcar să cumperi ce rochie vrei! Mesajul este clar. Există un fel corect de a face lucrurile, pentru ca nu cumva să porți o rochie similară cu a altcuiva.

Mai rău de-atât, dacă încalci acest cod social, întregul sistem școlar „se va supăra pe tine". Nimeni nu se gândește cât de absurd este. Fiicele mele au făcut atât de multe presiuni asupra lor și a mea să „mergem la mall", deoarece grupul de Facebook începea să se umple de rochii, încât, în loc să fie o amintire plăcută și un rit de trecere de la liceu la viața de adult, totul a erupt într-o ceartă plină de anxietate într-o cabină de probă din Nordstrom. Ne certam pentru că fiica mea găsise rochia perfectă, dar cineva „o rezervase deja" (plus încă alte două rochii). Eu m-am opus:

— Dar are altă culoare!

Ea a spus:

— Nu pot, toate fetele din ultimul an se vor supăra pe mine.

Și, apropo, toate acestea s-au întâmplat înainte să aibă vreo întâlnire cu un băiat!

Cele două ore pe care le-am petrecut în Nordstrom vor duce probabil la trei luni de terapie în care ea va discuta problemele mele cu furia. Ce vedeam eu cu propriii ochi era că fiica mea avea un rol foarte clar pe care trebuia să-l joace în acest moment al vieții sale. Nu putea să-și aleagă orice rochie îi plăcea — trebuia să fie una care îndeplinea criteriile stabilite de altcineva. Toată anxietatea asta legată de rochie (și de

machiaj, coafură, manichiură, bronz, limuzina închiriată, epilare) este despre a juca rolul perfect.

Nu este de mirare că niciuna dintre noi nu mai știe cum să fie ea însăși. Am fost îndoctrinate să respectăm regulile sociale pentru totdeauna. Și, în acel spațiu liber dintre „reguli“ și cine suntem noi cu adevărat se dezvoltă anxietatea. Fiica mea și prietenele ei spun că sunt agitate din cauza căutării unei rochii pentru bal, dar sunt anxioase, de fapt, din cauza locului lor într-o lume cu toate aceste reguli.

Adevărata întrebare asupra căreia trebuie să ne concentrăm toate nu este: Le va plăcea LOR rochia mea de la bal, coafura, alegerea carierei sau decizia mea? Este: ÎMI PLACE MIE? Imaginează-ți cât curaj trebuie să ai să fii în clasa a XII-a și să alegi să porți rochia „rezervată“ de cineva pe o pagină stupidă de Facebook. Copiii consideră că ar fi o sinucidere socială.

Eu cred că acesta este secretul vieții: să faci ce funcționează pentru tine.

Pentru că nu contează ce spun alții. Singurul lucru care contează cu adevărat este… ȚIE îți place de tine?

Nu vei putea ajunge niciodată în punctul în care să nu-ți mai pese deloc de ce cred alții

Dacă ai ajunge acolo, ai fi un ticălos narcisic. Trebuie să-ți pese de opiniile altora, dar nu înseamnă și că trebuie să urmezi acele opinii. Pentru a-ți schimba viața, trebuie să înveți cum să-ți prețuiești sentimentele tale mai mult decât pe ale altora.

De asemenea trebuie să înveți cum le poți oferi oamenilor spațiul care le este necesar ca să aibă acele opinii, fără să însemne ceva pentru tine. (Dacă ai probleme mari cu asta, întoarce-te și recitește capitolul 9 despre vinovăție.) Este

deosebit de important, deoarece, dacă nu te poți prețui pe tine, vei căuta validarea altor oameni.

În viața mea, de prea multe ori, am fost practic un cameleon uman, metamorfozându-mă în tipul de persoană care trebuia să fiu în relațiile mele, îndeosebi în cele de iubire. Nu doar că am spus da unor lucruri pe care nu voiam să le fac, dar m-am și prefăcut că îmi plac lucruri care nu îmi plac, doar pentru a mă integra (faza mea de fană a trupei Grateful Dead).

La început, am spus că obiceiul de a da high 5 cu tine în oglindă ține de îmbunătățirea relației pe care o ai cu propria persoană. Acest aspect are o importanță esențială, deoarece relația cu TINE este fundația tuturor celorlalte relații ale tale. Dacă te simți sigur în relația cu tine, vei fi sigur și în relațiile tale. Vei putea trasa limite, le vei putea acorda oamenilor spațiu să fie ei înșiși și vei putea cere dragostea și sprijinul de care ai nevoie.

Dacă te simți nesigur cu tine, vei fi nesigur și cu alții. Și vei introduce acea nesiguranță și în toate interacțiunile pe care le ai.

Am o poveste pentru tine

Când aveam 30 și ceva de ani, m-am aruncat cu capul înainte în dezvoltarea personală. A fost ca atunci când am încercat rețeta de Pad Thai pentru prima dată. Nu aveam nici cea mai vagă idee ce ratasem până atunci! Când am descoperit dezvoltarea personală, eu și Chris am început să tratăm viața ca pe un bufet suedez. Ne-am înscris în toate taberele de retragere pentru meditații, instruire sau experiențe care îți schimbă viața, pe care le-am găsit și pe care ni le puteam permite.

Am învățat să medităm și să practicăm yoga, ne-am instruit pentru a deveni tehnicieni medicali de urgență pentru zone sălbatice și am urmat cursuri care ne-au învățat să fim mai

productivi și să comunicăm mai bine. În aceste experiențe, împreună cu niște străini care purtau plăcuțe cu numele lor, am găsit oameni asemănători nouă și o legătură mai profundă cu noi înșine, unul cu altul și cu scopurile noastre.

Îmi amintesc că stăteam în public, la turneul Live Your Best Life al lui Oprah, cu aproape douăzeci de ani în urmă. DJ-ul umpluse Boston Convention Center cu muzică de dans, iar eu dansam împreună cu mii de alte femei, purtând plăcuța pe care scria numele meu, dansam și dădeam high 5 cu toată lumea din jurul meu. Când ne-am așezat, a apărut pe scenă următoarea conferențiară. Era Martha Beck, life coach-ul lui Oprah. Habar nu aveam cine este. Nu auzisem niciodată de ea. Dar, imediat ce a început să vorbească, s-a făcut o liniște deplină.

M-am auzit spunând „Vreau să fac ASTA“. Nici măcar nu știam ce înseamnă „asta“, dar îți pot spune acum, acela a fost momentul în care am luat decizia să devin life coach. Unul dintre primele lucruri pe care le-am făcut a fost să găsesc pe cineva cu care să fac formarea și am găsit persoana perfectă într-o profesoară de la Sloan School of Management de la MIT, care preda un curs despre „proiectul vieții“. Mă oferisem deja voluntar să coordonez în weekend niște seminare de îmbunătățire a vieții, dar nu aveam nici cea mai vagă idee cum aș putea să-mi pun pe picioare propria afacere.

Timp de aproximativ șase luni, în care am lucrat la locul meu de muncă obișnuit, m-am format în coaching și m-am oferit voluntar să coordonez seminare în weekend, după care această profesoară a spus că sunt „pregătită“ să încep să mă prezint clienților. Am întrebat-o dacă pot obține vreun fel de certificat: „Știi, ca o diplomă, ca să am acreditare“.

Și, fără să stea pe gânduri, a spus lucrul cel mai „life coach“ pe care l-am auzit vreodată:

— Nu ai nevoie de o bucată de hârtie pentru a arăta că ești calificată, Mel. Ești doar speriată.

Am simțit cum îmi crește nivelul de anxietate când a spus asta.

— Uite care este tema ta pentru acasă, a spus ea. Ai la dispoziție două săptămâni pentru a-ți găsi trei clienți care să te plătească. Dacă vreunul îți spune că nu lucrează cu tine dacă nu îi arăți certificatul, atunci merg eu la magazinul Staples, iau un formular pretențios pe care scrie „certificat" și îl semnez pentru tine. Mel, participi la seminare de îmbunătățire a vieții de câțiva câțiva ani deja, ai făcut formare, ai ani întregi de experiență în coaching, ai o diplomă în drept și ești consilier pentru intervenții în situații de criză. Ești pregătită să fii coach. Erai pregătită cu ani în urmă — doar te-ai temut. Nu ai nevoie de un certificat. Ieși în lume și caută clienți.

A fost la fel ca acel discurs de încurajare electrizant pe care i l-am ținut eu lui Eduardo peste 15 ani și, fiind acum cea care l-a primit, am urât totul la el. Avea dreptate. Mă instruisem ani întregi și lucrasem din greu să-mi realizez acest vis. Starea mea de inspirație a durat până când am ajuns la o petrecere, în seara respectivă și cineva m-a întrebat:

— Cu ce te ocupi?

Am răspuns:

— Sunt life coach. (Reține că era în 2001, când această ocupație nu era prea răspândită.)

— Life coach? Ce dracu' e un life coach?

Am înghețat. Aici intră în scenă acea dorință de integrare despre care vorbeam (Te rog să mă placi!) Parcă vedeam cum i se răsucesc rotițele în cap în timp ce se gândea la cuvintele life coach. Îmi aduc aminte că mă simțeam foarte stânjenită. Simțeam cum îmi arde gâtul și mi se înroșesc obrajii. Am început să mă gândesc: Fac pariu că se gândește acum că life coach sună ca meseria de care se apucă mătușa ta când iese de la dezalcoolizare sau o colegă de cameră, de 23 de ani, când nu se poate angaja imediat după facultate.

Dacă aș fi avut un certificat de la Staples pe care să scrie „Life Coach", l-aș fi scos și i l-aș fi înmânat. Dar asta nu mi-ar fi eliminat temerile. Formatoarea mea avea dreptate. Nu aveam nevoie de un certificat să dovedesc ceva. Eram deja distrusă

din cauza propriilor mele nesiguranțe. Indiferent de ce ești nesigur și indiferent care este cea mai mare temere a ta, vei proiecta temerea respectivă în fiecare conversație, liniște stânjenitoare sau mesaj.

Tu ești cel care te judeci

Iată care este partea interesantă a nesiguranțelor tale și a lucrurilor negative pe care ți le spui: totul e în capul TĂU, nu în al celorlalți. Toate mizeriile negative pe care tu le crezi despre tine ți se pare că le gândesc și ceilalți. Cea mai mare temere a mea este că cineva nu mă va plăcea sau nu va fi de acord cu ce fac eu. Dar uite care este cel mai important lucru: în acest moment, acest om nu mă judecă pe mine. El doar gândește. Eu sunt cea care mă judecă pe mine.

Și tu faci la fel! Auzi criticul TĂU interior ca și cum ar veni din mintea altora. Habar nu aveam ce crede acest om despre mine sau despre ocupația de life coach. Știam doar că părea că se gândește la ceva și, în momente de nesiguranță ca acesta, îți proiectezi automat temerile și nesiguranțele pe cealaltă persoană. Dacă te temi ca nu cumva oamenii să creadă că ești prea scundă, prea gălăgioasă, neatrăgătoare, enervantă, ciudată sau meseria ta este stupidă, atunci vei presupune că la fel gândește și cealaltă persoană. Și încă ceva: nimeni nu stă treaz noaptea și se gândește la tine. Toți oamenii sunt prea ocupați să se gândească la propriile probleme. Dacă acest bărbat este la fel de nesigur ca mine, știi la ce se gândea? Sunt, oare, singurul om de aici care nu știe ce este un life coach?

Îți pot spune că, în acel moment de liniște, eu am crezut că el a crezut că sunt o idioată incurabilă și că a fi „life coach“ este cel mai stupid lucru pe care l-a auzit vreodată și că asta fac oamenii care nu își pot găsi un loc de muncă adevărat.

Acum nu cred că acest coaching este o prostie. Cred că este cel mai mișto lucru din lume. Asta ar trebui să fie suficient pentru

mine, nu? Nu, nu este suficient. Întrucât ceea ce vreau cu adevărat este să fiu plăcută. Vreau să mă integrez în lumea acestui om. De aceea cuvintele pe care mi le spuneam au început să capete o tentă de judecată: crede că este stupid.

Știi ceva? M-am înșelat profund. Nu se gândea nici pe departe la asta. După o liniște stânjenitoare, a întrebat,

— Serios, nu am auzit niciodată de life coach. Ce faci?

Când i-am explicat că lucrez cu oameni de succes care se simt blocați, mi-a răspuns:

— În situația asta sunt și eu.

A sfârșit prin a fi primul meu client, pentru că soția lui stătea lângă el și mi-a spus:

— Care este onorariul tău? Are nevoie de cineva ca tine.

Această poveste are un final pozitiv, dar au existat multe ocazii în care oamenii m-au judecat sau ridiculizat că sunt life coach. Când le-am spus pentru prima dată unor prietene despre noua mea afacere, una dintre ele s-a întors către mine și m-a întrebat:

— Life coach? De ce ar veni cineva la tine să-ți ceară sfaturi de viață?

Când a văzut expresia mea speriată, a încercat să mai îndulcească palma pe care tocmai mi-o dăduse:

— Nu, serios, nu ești terapeut. Cum știi tu ce trebuie să facă cineva?

Este o întrebare cinstită. Și când îmi elimin nesiguranțele, înțeleg de ce m-a întrebat ea asta. Nu am vorbit niciodată despre proiectul meu preferat sau despre dezvoltare personală cu prietenele mele, pentru că m-am temut mult că mă vor critica. Habar nu aveau că m-am format timp de cinci ani în coaching. Am vorbit puțin despre formare și despre procesul meu. Câteva luni mai târziu, m-a contactat o prietenă de-ale ei din facultate. Ce interpretasem eu ca intenție de a mă judeca era o simplă întrebare și a condus la o recomandare.

Întoarce povestea pe cealaltă parte

Pe măsură ce îți clarifici în minte ce schimbări vrei să faci, vei avea momente când vei fi gata să spui: „Dă-i dracu' pe toți. Îmi dau demisia, mă fac life coach, port rochia la bal, trăiesc cea mai bună viață pe care o pot trăi și fac ce vreau eu". Double birds to the world!

Această poveste despre networking și nesiguranța mea are un final fericit, dar căutarea aprobării altora merge mult mai departe decât purtarea rochiei potrivite la bal sau nevoia de un certificat de la Staples, pentru a te valida. Nevoia constantă de a fi plăcut și nevoia ca alții să îți valideze deciziile te vor face să îți complici viața și să rămâi în cariere, prietenii și căsnicii care te fac nefericit.

Convingerea prezentă care te limitează: Ce va crede lumea?

Întoarce povestea pe partea cealaltă: Fericirea mea este mai importantă decât ce crede oricine altcineva despre ea.

Întreab-o pe Catherine. M-a contactat din Irlanda, unde realiza reclame de succes, într-o căsnicie nefericită. A spus: „Întreaga mea viață, am făcut ce credeam că trebuie să fac. Am mers la cea mai bună facultate din Irlanda. Am făcut masteratul. Am plecat la Londra, mi-am făcut un prieten și m-am logodit. Eram foarte nepotriviți unul pentru celălalt, dar eu urmăream să bifez de pe listă tot ce trebuia să fac înainte de 30 de ani".

Lucrurile au luat rapid o întorsătură negativă în căsnicia ei. Cu toate acestea, a încercat tot ce putea face pentru a o salva, inclusiv să meargă la șase terapeuți de cuplu. Își descria căsnicia ca pe un „divorț irlandez", care însemna, explica ea, „soțul meu este în Marea Britanie, iar eu m-am întors acasă în Irlanda". A adăugat că niciuna dintre prietenele sale din Irlanda nu era divorțată. A vrut să intenteze divorț, dar gândul

că oamenii nu ar fi de acord cu decizia ei o paraliza. Când a vorbit cu mama ei despre divorț, aceasta a spus: „Păi, și cum rămâne cu copilașii tăi?“ Îți mulțumesc, mamă. Acele cinci cuvinte au durut atât de rău, încât Katherine a mai lăsat doi ani să treacă. Acesta este motivul pentru care anxietatea este întrețesută cu nesiguranța ta. Anxietatea apare din două motive. În primul rând, nu știi niciodată cum să acționezi, deoarece singurul tău gând este să te asiguri că nu superi pe nimeni. Și, în al doilea rând, vine dintr-o cunoaștere profundă a faptului că nu ești autentic. Se creează anxietate dacă trăiești o minciună, deoarece anticipezi socoteala finală ce va avea loc atunci când adevărul iese la suprafață. Când te trezești în fiecare zi și joci rolul unei fiice bune, unei soții bune și unei angajate-model, dar îți urăști viața, asta nu este o viață perfectă. Este propria ta formă de iad.

Toată lumea a avut o părere despre cum ar fi trebuit să fie Katherine: mama, prietenele, Biserica Catolică și statul irlandez. Era mai confortabil pentru toată lumea dacă era căsătorită, în loc să fie fericită. Așadar, timp de șase ani, a vrut un divorț, dar a rămas într-o căsnicie care o făcea nefericită. Trăia o minciună pentru a se bucura de aprobarea altora.

Un moment de adevăr

A spus: „Mi-a trecut prin minte într-o seară când stăteam în pat: sunt complet singură și am dureri noaptea din cauza stresului și niciunul dintre acești oameni, de a căror părere mă tem, nu mă învelește seara la culcare. Nu mă ajută deloc să depășesc problemele, așa că de ce mi-ar păsa ce cred ei?“

Când a mers la terapie a doua zi, terapeutul le-a cerut lui Katherine și soțului ei să își imagineze viețile lor peste doi ani. I-a separat, le-a spus să stea la distanță unul de celălalt și apoi le-a spus: „Asta reprezintă viața voastră dacă divorțați“.

Katherine a început să plângă gândindu-se la ce ar spune mama ei și prietenele sale.

Apoi terapeutul i-a cerut să traverseze încăperea și să stea lângă soțul ei. După care a spus: „Imaginează-ți că peste doi ani sunteți încă un cuplu căsătorit“. Katherine s-a gândit la ce vrea. Și-ar dori să fie cu el încă doi ani? A început să plângă isteric. A cerut divorțul pe loc.

Când te placi pe tine și îți placi viața, este posibil să îți deranjezi mama, copiii, prietenele și Biserica, ba chiar și statul irlandez. Să faci ce este bine pentru tine va fi greu la început. Vei vedea sprâncene ridicate. Lumea te va bârfi. Și ce dacă? Viața ta este grea acum. Oamenii te bârfesc și acum. Ești nefericită acum. Singurul lucru de care trebuie să scapi este greutatea părerilor celorlalți, locul de muncă ce te face nefericită sau relația care te trage în jos. Câștigi în schimb liberate, fericire și, cel mai important: încrederea solidă dată de faptul că te-ai pus pe tine pe primul loc.

Dacă povestea lui Katherine te face să gândești „Ah, nu!“ despre un anumit aspect al vieții tale, iată un truc ușor pentru a-ți da seama când este momentul să te pui pe tine în prim-plan. Când simți că nu poți da high 5 cu partenerul, prietena, stilul de viață, locul de muncă sau o anumită situație, asta îți spune: este momentul pentru o schimbare.

Întreabă-te în orice moment: Vreau să dau high 5 cu acest eveniment? Dacă răspunsul este nu, ai de ales: muncește din greu pentru a schimba situația sau pune-i capăt pentru a face loc la ceva nou.

O schimbare deschide posibilități nelimitate

De la divorț, Katherine și-a îmbunătățit aproape toate aspectele vieții. Nu doar că a reușit să iasă din acea căsnicie, ci și-a construit și o carieră nouă, minunată și și-a cumpărat o

casă. Mi-a spus: „Cu doi ani în urmă, singurul lucru care mă făcea să mă ridic dimineața din pat era că trebuia să-mi hrănesc copiii, să-i îmbrac și să-i trimit la școală. Acum este timpul să am grijă de mine, așa că în fiecare dimineață mă trezesc și mă urc direct pe banda de alergat. Învăț să mă pun pe mine pe primul loc și, privind în urmă, mă întreb de ce nu am făcut asta și înainte".

Motivul pentru care nu a făcut asta și înainte este că nu știa cum să se pună în prim-plan. După cum ai aflat la începutul acestui capitol, nevoia de integrare și dorința de aprobare sunt atât de îndoctrinate în tine, încât probabil nici nu îți dai seama cât de mult îți controlează viața de zi cu zi.

Schimbarea începe întotdeauna cu ceva mărunt, cum ar fi să te trezești în fiecare zi și să dai high 5 cu tine în oglindă. Când schimbi felul în care te vezi și felul în care te tratezi, o posibilitate cu totul nouă se deschide pentru eul tău viitor. Începe prin celebrarea TA și punerea nevoilor tale pe primul loc — și asta creează un efect de bulgăre de zăpadă pe toate palierele vieții tale. După cum spunea Katherine: „Simt, în sfârșit, că sunt la cârma vieții mele".

Capitolul 12

Cum de o dau mereu în bară?

Atenție: viața te va testa.

Când te străduiești să-ți schimbi viața, să atingi un obiectiv sau să-ți urmărești visurile, vei da de obstacole. Întotdeauna. Nu poți evita asta. Nu iei examenul de admitere. Ești concediată de la locul tău de muncă la care ai visat toată viața. Te îmbolnăvești. Auzi „nu“ de o mie de ori, de fiecare dată când spui cuiva despre ideea ta de afaceri, linia de produse sau manuscrisul cărții. Pierzi alegerile. Sau, în cazul poveștii pe care urmează să ți-o spun, faci greșeală după greșeală când încerci să-ți lansezi prima carte.

Când mi se întâmplă asta, spirala morții cu gânduri și emoții negative mă face să-mi pun mâinile în cap:

Nimic nu iese cum vreau eu... Știam că se va întâmpla ceva... De ce să mai continui să fac asta?... Se pare că dau greș și nu funcționează... Este prea complicat... Am făcut-o, dar am făcut-o greșit... Mă simt atât de prost pentru că am crezut că o să funcționeze... Împing întotdeauna bolovanul la deal... Educatoarea mea / profesoara mea de matematică / pian / sport / fosta soție / tata avea dreptate — nu voi face nimic cu viața mea.

Asta e. Renunț

Modul în care reacționezi într-un moment de eșec îi deosebește pe câștigători de perdanți. Nu vreau să fiu brutală, dar acesta este adevărul. O să vorbesc despre asta puțin mai târziu, dar, deocamdată, vreau să vezi cum o iau razna lucrurile și să te gândești ACESTA ESTE UN SEMN BUN!

Trebuie că fac ceva bine. Ai încredere în mine! Știu câte ceva despre datul în bară (chiar am scris un capitol despre asta. Vezi capitolul 14). Și știu cum te simți când pare că nimic nu iese așa cum vrei.

Când am lansat Regula de 5 secunde, în 2017, a fost un dezastru complet

Era prima mea lansare de carte și am vrut să fie fenomenală, așa că am petrecut șase luni studiind ce fac autorii de bestselleruri și planificând campania de marketing în detalii agonizante. Am creat campanii de precomenzi, pagini pe internet și pagini de marketing pe rețelele sociale. În ziua în care a apărut cartea, am trimis listei mele de newsletter link-ul pentru a cumpăra cartea online și, spre surprinderea mea, mii de oameni au cumpărat-o. Apoi, la câteva ore de la trimiterea e-mailului, am început să primesc răspunsuri:

„Mel, Amazon spune că nu mai are cartea în stoc".

Câteva momente, am fost entuziasmată. Am crezut că am vândut întregul stoc de cărți în câteva minute. Era dincolo de cele mai optimiste visuri ale mele. Dar, când tot primeam e-mailuri care mă anunțau că nu mai este cartea pe stoc, mi-am dat seama că nu am suficienți oameni în lista mea pentru a vinde tot stocul, așa că trebuia să fie ceva în neregulă.

Ce știu acum este că, atunci când Amazon primește mai multe comenzi pentru un produs necunoscut, îl poate lista ca „stoc epuizat" până când stabilește dacă cererea este reală sau este vorba despre boți. Nu era deloc bine pentru mine, pentru că asta însemna despre cartea mea că nu este disponibilă — în întreaga perioadă de două săptămâni în care mi-am lansat cartea. Nu puteai să o cumperi dacă voiai.

A fost visul meu dintotdeauna să fiu autoare de bestseller. Pentru panoul meu de plută, am decupat imagini cu „bestseller New York Times numărul 1" și „fenomen la publicare". Îmi

imaginam că vor fi articole despre mine în reviste și voi fi numită „element perturbator" în lumea editorială pentru că am ales să îmi public singură cartea. Eram complet idioată. Habar nu aveam că publicațiile în regie proprie nu sunt incluse pe cele mai multe liste de bestselleruri. Și asta face ca varianta tipărită a cărții să fie greu de găsit la librării. Obstacolul pe care îl aveam în față era real, dar mentalitatea mea m-a făcut să mă prăbușesc.

M-am bombardat cu gânduri negative: Cât de proastă pot să fiu? Dau totul în bară. Până când repar eu asta, nu mai vrea nimeni să cumpere cartea. De ce trebuie să fac mereu lucrurile așa cum e mai greu? Trebuia să lucrez cu un editor. De ce nu ies niciodată lucrurile așa cum vreau eu?

Mental, am eșuat. Și tu ai trăit acest sentiment. Ți-ai pus toate speranțele și visurile într-un obiectiv și apoi nu ai reușit. Te doare când vezi pe altcineva cum intră la facultatea la care ai visat tu sau prinde un loc în linia de start sau primește promovarea pe care considerai că o meriți tu. Nu înseamnă că cealaltă persoană nu merita, dar este ușor să folosești aceste momente ca pe un berbec împotriva ta. Știu că eu am făcut-o cu siguranță.

Întoarce povestea pe partea cealaltă

M-am simțit devastată, dar nu îmi permiteam să am o criză. Muncisem atât de mult să organizez evenimentele și interviurile în podcasturi, încât trebuia să continui. Trebuia să mă ridic mai întâi. Așa că am început să-mi spun ce trebuia să aud: Mel, nu ai cum să fi muncit atât de mult și să nu fii recompensată. Trebuie să ai încredere că se va întâmpla ceva minunat, ceva ce tu nu vezi acum. Vezi cum am întors povestea?

Convingerea prezentă care te limitează: Nimic nu iese așa cum vreau eu.

Întoarce povestea pe partea cealaltă: Se întâmplă ceva minunat, ceva ce eu nu văd acum. Continuă!

Sau: Când miroase a rahat, trebuie să fie un ponei prin preajmă.

Viața pute uneori. Când simți că ai o perioadă în care nu ai deloc noroc, indiferent cât te străduiești, trebuie să continui. Această mantră — Trebuie să ai încredere că se va întâmpla ceva minunat, ceva ce tu nu vezi acum — este ca discursul tău personal din vestiar, de la jumătatea meciului. Plângi și apoi te scuturi și continui să lupți pentru ceea ce vrei. Dacă renunți, renunți la tine. Trebuie să-ți spui că urmează ceva mai bun și să continui. Și, la momentul respectiv, asta am făcut și eu. Așa dai high 5 cu tine mental, pentru a merge înainte.

În fiecare zi, m-am asigurat că munca mea asiduă avea să fie recompensată și că ceva ce nu vedeam deocamdată mă aștepta. Tot ce trebuia să fac era să fiu răbdătoare și perseverentă și lucrurile aveau să mi se reveleze. Cu cât exersam mai mult această atitudine pozitivă, cu atât credeam mai mult.

Tom Bilyeu și diareea mea pe fond nervos

Peste două săptămâni mă aflam în Los Angeles, pe cale să apar la emisiunea YouTube a lui Tom Bilyeu, Impact Theory. Aveam nevoie ca acest interviu să meargă bine. Când interviul urma să fie postat pe YouTube, pentru milioanele de fani ale lui Tom, cartea ar fi trebuit să fie disponibilă.

Trebuia să mă simt entuziasmată. Trebuia să mă simt recunoscătoare că Tom m-a invitat în podcastul său, dar știi cum mă simțeam? Simțeam că o să am diaree din cauza stresului. Simțeam că ceva avea să nu meargă bine, pentru că nimic nu mersese bine până în acel punct. Și de aceea este deosebit de important să-ți păzești mintea ca un vultur. Când îți permiți să te îngrijorezi de ceva, te vei îngrijora și de altele. Scamele sunt mici, dar se acumulează.

Acest interviu cu Tom este șansa mea să salvez trei ani de muncă și să nu-i las să devină cel mai mare eșec profesional al vieții mele. Mizele par imposibil de mari. Mă scuz pentru a folosi toaleta. Stând în toaletă și uitându-mă în oglindă, văd că am început deja să transpir la subsuori prin bluza mea roșu aprins. Sunt mortificată. Fața mea este roșie ca un fund de babuin, de la stres și tot machiajul de la Sephora nu ar fi suficient să o ascundă.

Dacă aș fi știut de gestul de a da high 5 în oglindă sau de alte instrumente pe care le înveți tu aici, le-aș fi folosit, dar acum patru ani mă simțeam ca într-un montagne russe în situațiile stresante. Am început să îmi imaginez cum înghet în fața camerelor, cum uit ce am de spus și cum mă fac de râsul curcilor. Îmi tamponez petele de transpirație de la subrat cu hârtie igienică (nu funcționează). Încercarea mea de a mă face prezentabilă este întreruptă de o bătaie la ușă: „Sunt pregătiți pentru tine, Mel“. Așadar, cum ar face orice speaker de talie mondială, mă privesc în oglindă, trag aer adânc în piept și spun „Revino-ți, Mel“. Mai expir o dată puternic, 5–4–3–2–1 și deschid ușa.

De cealaltă parte de ușii, o stagiară de la producție ține în mână un clipboard. O urmez prin casa frumoasă a lui Bilyeu și ajung în capătul scenei pentru talk-show pe care a construit-o în camera de zi. Tom și soția sa, Lisa, sunt calzi și primitori și îi plac imediat. Vreau cu disperare ca și ei să mă placă. Inspiră adânc, Mel. Inspiră adânc. Cât așteptăm să înceapă emisiunea, Lisa mă întreabă: „Cum merge lansarea cărții?“ Simt impulsul să mint, dar mă opresc. Zâmbesc și spun adevărul: „A fost

puțin mai greu decât mă așteptam și apreciez mult sprijinul vostru".

Apoi Tom își începe introducerea. Își salută milioanele de fani care vor privi acest interviu și mă prezintă folosind un cuvânt care mă face să mi se strepezească dinții. Motivație. „Să o primim călduros pe Mel Robbins, maestra motivației".

Vorbește despre motivația care erupe în tine atunci când instructorul de spinning țipă să pedalezi mai repede în ultimele cinci minute din ora de fitness. Sau despre motivația pe care o simți când antrenorul tău din liceu ține unul dintre acele discursuri de vestiar, de la jumătatea meciului, ca în filme: Nu mai plânge! Ce dracu' faceți acolo pe teren? Puneți-vă fundurile în mișcare și haideți să câștigăm! Sau motivația pe care o trăiești la biserică atunci când asculți o slujbă care îți schimbă viața și care îți ridică părul de pe ceafă. Motivația este ceea ce mănâncă bodybuilder-ii pe pâine dimineața. Este, probabil, ceea ce simt surorile Kardashian atunci când sar dimineața din pat. Însă NU motivația este lucrul care m-a scos din toaletă. Eu m-am forțat să ies.

Bineînțeles, atunci când Tom a spus că sunt „maestra motivației", a intenționat să îmi facă un compliment și nu este pentru că ar fi prost informat sau ar inventa lucruri. Dacă mă cauți pe internet, vei vedea că până și pagina mea de Wikipedia menționează că sunt speaker motivațional, de fapt, unul dintre cei mai de succes din lume. Așa că nu avea de unde să știe cât de mult mă face să vomit acest cuvânt — motivație.

Și iată de ce: după cum am spus mai devreme, motivația nu este niciodată acolo când ai nevoie de ea. Și atunci când te temi… cu atât mai puțin. Corpul tău trage semnalul de alarmă și intră în starea „luptă sau fugi", trimițându-ți mintea în direcția opusă punctului în care vrei să ajungi. Când stăteam în toaleta lui Tom și a Lisei și mă priveam în oglindă, tot ce puteam să văd era o femeie cu o lansare de carte nereușită, pete de transpirație la subraț, de mărimea unei farfurii, și obraji roșii ca un fund de babuin. Nu mă simțeam motivată când mă uitam la petele de la subraț. Nu mă simțeam motivată

atunci când îmi aruncam apă rece pe față. Dacă aș fi așteptat să mă „simt motivată“ pentru a mă salva, încă aș fi în baie, făcându-mi griji că nu voi fi capabilă să par încrezătoare, în timp ce lansarea mea de carte s-ar afla în cădere liberă.

Viața înseamnă decizii. Când auzi vești înspăimântătoare, primești o factură inexplicabilă, auzi cuvintele „nu te mai iubesc“ sau „ești concediat“, sau atunci când implanturile tale trebuie scoase, găsești o umflătură în zona inghinală sau îți privești reflexia în oglindă și vezi că arăți la fel de îngrijorat pe cât te simți, ai de luat o decizie.

Vei sta pur și simplu și vei lăsa grijile să te consume sau vei lupta și vei prelua controlul asupra minții tale? Când viața îți dă un brânci, trebuie să găsești o cale să o împingi și tu înapoi. Ai întotdeauna de ales ce îți vei spune ție. Puteam la fel de ușor să-mi privesc reflexia în oglindă și să spun: „Am dat de dracu'“. Am hotărât să spun: „Hai, concentrează-te!“ Nu a fost la fel de bine pe cât ar fi fost să dau high 5 cu mine, dar a fost o palmă peste față, de care aveam nevoie.

Așadar, în ciuda petelor de la subraț și a îngrijorărilor, am reușit să mă calmez și am ieșit pe platou.

Când Tom a început să-mi enumere realizările, mă puteam gândi doar la cât de proaste au fost vânzările cărții mele, iar sindromul impostorului, pe care l-am trăit la momentul respectiv, a fost visceral. Nu aveam ce căuta acolo. Nu eram suficient de bună. Simțeam că sunt în gimnaziu, sunt strigată la catalog și toată lumea se uită la mine. Ce urmează oare să spună?

Am gândit: Asta mă pregătește pentru ceva minunat. Nu trebuie decât să fii tu însăți. Am ieșit, l-am îmbrățișat și apoi Tom m-a numit „maestra motivației“. Am râs de această titulatură și cele cinci cuvinte cu care am răspuns mi-au schimbat cariera.

Motivația este o mizerie totală!

Tom s-a aplecat către mine. „De ce spui că este o mizerie?“ Apoi am început să vorbesc și am spus exact cu ce cred eu că se luptă milioane de oameni:

— La un moment dat, cu toții am crezut această minciună că trebuie să te simți pregătit pentru a te schimba. Ai impresia că ceea ce lipsește este motivația. Și asta nu este adevărat, din cauza felului în care mințile noastre sunt construite. Adevărul despre oameni este că nu suntem concepuți să facem lucruri care sunt inconfortabile, înspăimântătoare sau dificile. Creierele noastre sunt concepute să ne protejeze de aceste lucruri, deoarece încearcă să ne țină în viață. Și, pentru a ne putea schimba în orice fel care contează cu adevărat — pentru a pune pe picioare o afacere, pentru a fi cel mai bun părinte, cel mai bun partener de viață, pentru a face toate acele lucruri pe care vrei să le faci în viață, la serviciu și pentru împlinirea visurilor tale —, va trebui să faci lucruri dificile, nesigure sau înspăimântătoare, ce ridică această problemă pentru noi toți. Nu vei simți niciodată că ai chef să le faci. Motivația este o mizerie.

Spune întotdeauna ce crezi

Opinia ta adevărată este mai interesantă decât ce crezi tu că vor oamenii să audă. Conversația noastră a devenit una dintre cele mai populare episoade ale acestui talk-show, adunând peste 10 milioane de vizualizări în câteva luni. Și apoi cineva mi-a trimis o memă cu titlul Această femeie spune exact de ce motivația este o mizerie, care a devenit foarte virală, a fost văzută de peste 20 de milioane de ori. Și, din câte știu eu, nimeni nu a observat petele mele de la subraț.

Datorită acelui clip video viral, am mers la încă un interviu și apoi la încă unul. După care au început să mă sune producătorii de podcasturi. Am spus DA de fiecare dată. Chiar și cu toată această nouă publicitate, deoarece era atât de greu

să pui mâna pe carte, vânzările păreau slăbuțe. Dar am stat cu ochii pe mintea mea ca un vultur. Dacă simțeam că mi se strică dispoziția, îmi spuneam că totul trebuie să se întâmple cu un motiv și continuam.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu că am reușit să fac asta, deoarece se pare că ceva incredibil CHIAR SE ÎNTÂMPLA.

Deși pe Amazon în dreptul cărții mele scria „stoc epuizat“, nu mi-a trecut niciodată prin minte că oamenii pot cumpăra totuși cartea audio. Înregistrasem și publicasem în regie proprie și cartea audio. Habar nu aveam ce făceam. Am înregistrat-o într-o singură ședință și am păstrat în ea toate greșelile, cum ar fi foșnetul paginilor, zgomotul făcut de căderea pixului meu și sorbitul apei, pentru că nu știam că trebuie să le scot la editare. Soțul meu a încărcat fișierele audio pe Audible, iar eu am făcut o captură de ecran cu coperta cărții Regula de 5 secunde și am încărcat-o ca poză de copertă.

Se pare că, deoarece era singura versiune disponibilă, oamenii cumpărau versiunea cărții audio a Regulii de 5 secunde mai repede decât hârtia igienică pe timp de pandemie. Eu am aflat abia după o lună că toate acestea se întâmplau, când am primit un e-mail de la Audible cu subiectul „Raportul dumneavoastră lunar “. Când am făcut clic pe raport, aproape că am căzut din mașină. Vânzările erau colosale și aveam deja 5 000 de recenzii cu cinci stele pe Audible. Primul meu gând a fost: Poate scăpăm în sfârșit de ipotecă. Al doilea gând: Drace, cărți audio?!

Unul dintre aspectele care ies în evidență în cazul acestei cărți audio, pe care cititorii o adoră, este faptul că sună ca și cum aș sta lângă tine, pentru că este atât de necorectată. Îți spun asta pentru a scoate în evidență că fiecare „greșeală“ pe care am făcut-o s-a dovedit a fi o lecție inestimabilă ȘI secretul succesului meu. Timp de o lună, îmi spusesem că am dat chix (lucru care nu face decât ca SRA să-ți arate și mai multe motive pentru care vei crede că ai dat chix). Această mantră mi-a oferit atitudinea pozitivă pentru a continua să fac progrese mărunte.

Și uite care este ironia: dacă ar fi fost disponibilă cartea în format fizic, nu aș fi avut niciodată aceste vânzări uriașe pe Audible. De fapt, Regula de 5 secunde a devenit cartea audio numărul 1 (adică cea mai ascultată) în anul 2017 pe Audible. În cele din urmă, algoritmul Amazon s-a lămurit, cartea în format fizic a apărut la vânzare și a sfârșit prin a fi a cincea carte de pe Amazon, ca număr de cititori, TOT ANUL ACELA.

Și uite încă ceva ce vreau să știi:

În ciuda faptului că a fost o senzație globală, cu milioane de cărți vândute și peste 100 000 de recenzii de cinci stele (vorbesc serios!), Regula de 5 secunde nu a ajuns niciodată pe vreo listă tradițională de bestselleruri. Asta dovedește ceva ce eu cred cu tărie despre obiectivele și visurile tale. Scopul oricărui vis este să îți pună la dispoziție combustibilul care te motivează și harta care îți arată direcția în care trebuie să mergi. Este posibil să te ducă sau nu la destinație, dar linia de finiș nu este ideea principală. Visul de a ajunge pe o astfel de listă este ceea ce m-a motivat, dar această realizare nu era scopul visului.

Când poți avea încredere în faptul că toată munca asiduă te duce undeva, vei crea miracole în viața ta. Și, în unele cazuri (așa cum a fost în cazul meu), miracolele pe care le creezi nu sunt nici măcar cele pe care ți le-ai imaginat. Nu mi-am realizat visul de a fi pe lista de bestselleruri New York Times. S-a întâmplat ceva și mai frumos. Am învățat importanța faptului de a nu renunța. Am învățat un model de afaceri cu totul nou și inovator, ca autoare. Asta a condus la un parteneriat cu Audible. Am creat patru noi titluri de carte audio în doi ani. Aceste idei nu erau în planul meu și toate au fost posibile datorită faptului că am alergat după împlinirea unui vis care nu s-a materializat niciodată.

Continuă. Găsește-ți acel happy end propriu

Viața te va duce în locuri remarcabile când crezi în capacitățile tale și te încurajezi să mergi înainte. Viața te va testa, dar, dacă renunți la ideea că trebuie să îți atingi un anume vis la un anumit moment, te prezinți în oglindă în fiecare zi și păstrezi atitudinea pozitivă datorată gestului de a da high 5 cu tine, vei ajunge, în cele din urmă, acolo unde trebuie să ajungi. Și, dacă nu realizezi obiectivul pentru care ai luptat, înseamnă că nu trebuia să faci asta și viața are ceva mult mai bun rezervat pentru tine. Ceva minunat. Crede asta!

Viața te învață ceva. Întotdeauna face asta. Totul, dar absolut totul te pregătește pentru ce urmează. Gestul de a da high 5 cu persoana din oglindă în fiecare dimineață te antrenează să ai încredere în asta. Cât respiri, mai ai timp. Deci continuă!

Capitolul 13

Pot să fac față situației?

Uneori, treaba se împute rău. Nu te așteptai la așa ceva. Nu meritai. Dar acum trebuie să faci față situației. Începe să ți se repete în minte un gând:

De ce mi se întâmplă asta? Nu pot face față situației

Apoi începe monologul încins, chiar înainte de a te da jos din pat:

Simt că este mult prea greu și copleșitor… Nu am cerut niciodată asta… Dacă se mai întâmplă ceva rău, ajung la nebuni… Astăzi pur și simplu nu mai pot să fiu părinte… Închide știrile, nu le mai suport… Nici măcar nu mai știu cine sunt. Am crezut că am respectat toate regulile și că am făcut totul cum trebuie… Pot să citesc e-mailul de la profesoara copilului meu fără să plâng?… Doamne, Dumnezeule, cum de am ajuns aici din nou? Sunt pe cale să fac o criză?

În astfel de momente, când viața ta se întoarce cu susul în jos, trebuie să te privești în oglindă — dar să te privești serios — și să spui „știu că ești speriat și știu că poți face asta". Sunt sfaturile reale și dragostea blândă de care ai nevoie atunci când te temi. Este normal să te temi. Ceea ce faci în momentul de după ce ai simțit frica este decisiv. Poți fi înspăimântat de ideea că vei pierde jocul și totuși să îți încerci norocul. Poți să fii speriat și, în același timp, să fii încrezător în capacitățile tale de a face față situației. Poți simți greutatea lumii pe umeri și, cu toate acestea, poți sta drept și mândru.

Atât de speriată, încât mă simțeam despicată în două

Sunt sigură că îți amintești exact unde te aflai atunci când ți-ai dat seama că viața ta este pe cale să se schimbe din cauza Covidului. Poate a fost un e-mail de la serviciu, în care ți se comunica faptul că se închide firma, poate liniștea bizară din oraș, poate căminul de bătrâni unde trăiește bunica ta și-a închis ușile pentru vizitatori sau tocmai ai țipat la copii să vină acasă și să rămână în carantină (sau doar eu am făcut asta?).

Covidul mi-a întors viața cu susul în jos într-o zi de miercuri. În timp ce îmi înregistram talk show-ul în New York, am primit un telefon de la CBS, care au spus că au găsit virusul în clădire și că trebuie să plecăm imediat. Totul s-a întâmplat atât de repede, încât nu am putut să-mi iau rămas-bun de la echipa mea de 135 de oameni, care m-a ajutat să realizez acest talk show și cu care am lucrat mai bine de zece luni. Mașini de pompieri erau parcate afară, când am părăsit studioul. Pe strada 57, restul echipei noastre evacua clădirea de birouri împreună cu personalul emisiunilor 60 Minutes, Last Week Tonight cu John Oliver și Entertainment Tonight. Când m-am urcat în mașină și am intrat pe autostrada West Side pentru a mă întoarce acasă, în Boston, m-am gândit: Ce s-a întâmplat?

Momentele de schimbare bruscă, așa cum este acesta, trasează tot timpul o linie în nisip. Există întotdeauna un „înainte“ și un „după“, și viața ta se schimbă pentru totdeauna. Dacă ai avut vreodată probleme mari de sănătate, o persoană pe care o iubești a murit subit sau te-a înșelat, sau ai fost concediat de la locul de muncă la care ai visat toată viața, ori cineva te-a acuzat de ceva oribil, ce nu ai făcut, astfel de evenimente îți despică viața în două. Vechea ta viață sau carieră, sau relație nu mai există și vechiul dispare odată cu ele. Dintr-odată constați că te afli într-un teritoriu necunoscut și cu totul nou. Toate aceste lucruri s-au întâmplat pe parcursul vieții mele și, atunci când a lovit pandemia, m-am simțit la fel de deconcertată.

Îmi voiam vechea mea viață înapoi

Schimbarea îți oferă întotdeauna șansa de a te dezvolta, dacă alegi să privești experiențele dificile și dureroase din viață în acest fel. Iubesc următorul citat: „Prețul noii tale vieți este vechea ta viață“. Oricât de mult iubesc acest citat și oricât de ușor este să îl postezi pe

social-media, asta nu înseamnă că este un concept lesne de acceptat în timp real. Vreau să fiu cinstită cu tine: pe cât de pozitivă, încrezătoare și optimistă sunt, când lucrurile au început să se împută, nu am vrut o viață nouă, am vrut vechea mea viață înapoi.

Am trecut de la a crede că sunt pe culmile succesului, fiind gazda unei emisiuni televizate, la o fundătură mentală, în doar câteva minute. Atât de abrupt poate fi coborâșul. Pandemia ne-a făcut asta tuturor la început, deoarece a declanșat temeri în noi toți. Frica de moarte, frica de a ne pierde locurile de muncă, de a fi singuri și de a-i pierde pe cei dragi.

Pentru mine a declanșat și temeri ale trecutului meu recent și faptul că eram din nou în cădere liberă din punct de vedere financiar. Mai întâi a fost anulată emisiunea (ceea ce însemna că, practic, am fost concediată) și apoi restul afacerii mele a început să facă implozie. Toate conferințele din următorul an au dispărut una câte una. Apoi am fost concediată din nou când editorul meu a anulat contractul pentru cartea pe care o ții în mână, ceea ce însemna că trebuia să returnez avansul pe care mi-l dăduse — bani care erau cheltuiți de mult.

Aveam nevoie ca cineva să dea high 5 cu mine

Atunci când sunt declanșate temeri vechi, începi să repeți instinctiv tipare vechi de comportament. Mă simțeam blocată și neputincioasă. Anxietatea a început să se instaleze din nou, m-am refugiat în băutură pentru a-mi amorți mintea și am început să-mi vărs năduful pe soțul meu (deoarece, evident, el este de vină pentru pandemie, la nivel global).

În aceste momente, aveam nevoie de încurajare. Aveam nevoie ca cineva să-mi spună că totul va fi bine. Aveam nevoie să mi se spună adevărul: făcusem față greutăților și în trecut, iar această dificultate nu avea să fie minoră, dar m-am descurcat și gestionarea acestei schimbări avea să mă facă un om mai bun și viața mea avea să fie mai plină de sens.

Dar, la 51 de ani, nu îmi venea să mă reinventez. Mă enerva. Ai idee de câte ori m-am reinventat deja de-a lungul vieții mele? Sunt sigură că și tu te regăsești în această poveste. Nu ți-ai dorit divorțul,

accidentul de mașină, recesiunea, decesul din familie, diagnosticul, factura neprevăzută. Și cu siguranță nu ți-ai dorit această pandemie.

În fiecare dimineață, mă trezeam cu o senzație imobilizantă de spaimă. Stomacul era gol, inima îmi bătea tare și un val de anxietate începea de la glezne și se rostogolea în sus până la piept. Până mă trezeam, această senzație mă cuprindea cu totul.

În trecut, nu puteam să stau în pat pur și simplu și să mă uit la tavan. Întotdeauna au existat motive să mă ridic din pat. Trebuia să ajung undeva sau cineva avea nevoie de mine.

Cu pandemia a fost altfel. Nu aveam nimic de făcut. Nu aveam un birou la care trebuia să ajung. Nu aveam un avion pe care trebuia să îl prind. Nu aveam ore la școala unde trebuia să îi duc pe copii. Nu era nicio cafenea deschisă unde puteam să mă întâlnesc cu o prietenă. Nu aveam treburi de făcut în afara casei. Nicio sală de fitness nu era deschisă. Nu aveam unde să scap. Nu eram decât eu și toate senzațiile inconfortabile din corpul meu.

În trecut m-am calmat întotdeauna în unul dintre aceste feluri: mă lansam ca o rachetă în ziua de lucru sau mă întorceam și îl îmbrățișăm pe Chris. Prezența sa mă făcea să mă simt în siguranță. În timpul pandemiei, mă trezeam consumată de griji și de toate nesiguranțele pe care le aveam. Chris, pe de altă parte, a prosperat în timpul pauzei pe care această pandemie a creat-o în viețile noastre. În loc să se îngrijoreze de lucrurile care nu se aflau sub controlul său, și-a întărit obiceiurile care îl făceau să se simtă înrădăcinat și împlinit. Se trezea dimineața devreme, punându-se pe sine pe primul loc și meditând, mergând pe munte sau scriind în jurnal. Făcea ce trebuie să facem cu toții: avea grijă de cele mai profunde nevoi emoționale ale sale.

Așa că, atunci când mă trezeam panicată, cele două mecanisme de adaptare ale mele nu mai puteau fi aplicate. Neavând unde să fug sau de cine să mă agăț, am fost forțată să îmi dau seama cum mă pot ajuta singură, așa că stăteam întinsă îmi pat și îmi spuneam ce aș fi vrut să îmi spună Chris.

Am dat high 5 cu inima mea

Iată cum se face: respiră adânc, închide ochii, pune-ți mâna pe inimă și spune-ți: „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit".

În unele dimineți, stăteam sub pătură și îmi repetam aceste propoziții de mai multe ori. Și, cum necum, această mantră liniștitoare îmi calma nervii, îmi liniștea anxietatea și îmi potolea stresul. Chiar dacă eram într-o pandemie, veștile erau înspăimântătoare, nedreptățile rasiale traumatizante și nimeni nu știa dacă urma să fie vorba despre câteva zile sau despre câțiva ani — în momentul respectiv, ce spuneam era adevărat: eram bine. Eram în siguranță. Și eram iubită.

Convingerea prezentă care te limitează: Nu pot face față.

Întoarce povestea pe partea cealaltă: Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit.

Cum să te simți confortabil în propria ta piele.

Încearcă asta mâine-dimineață. Când te trezești, pune-ți mâna pe inimă. Inspiră adânc și spune: „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit". Repetă asta de câte ori ai nevoie. Simte eliberarea care îți umple inima și mintea. Vei simți cum corpul tău se liniștește. Te vei simți mai bine conectat cu tine și te vei simți bine, în siguranță și iubit — chiar de prima dată când încerci.

Poate va fi nevoie să o spui de douăsprezece ori, poate de o sută. Poate vei simți nevoia să expiri forțat când o faci. Spune-o de câte ori simți nevoia. Acest obicei te va umple cu o senzație de pace și siguranță. Și, în fiecare dimineață în care vei practica acest obicei, îți vei calma sistemul nervos obosit, reantrenându-l să se liniștească și să se relaxeze. Îți înveți corpul, literalmente, cum se simte când este în siguranță.

În diminețile proaste, când simți că inima o ia la galop și ești plin de spaimă, dacă repeți „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit", îți întrerupi gândurile negative câteva momente. Continuă să repeți asta până când distrugi acea spirală descendentă. Când simți cum te

liniștești, ai ocazia să îți ridici moralul, concentrându-te pe ceva pozitiv. Dacă nu știi ce să îți spui, întoarce-te la capitolul 7 și alege-ți mantra preferată.

Vorbește cu tine

Dacă vrei să avansezi încă un pas cu acest obicei, îți poți spune și numele: „Mel, ești bine. Mel, ești în siguranță. Mel, ești iubită“. Asta duce totul cu încă un nivel mai în profunzime, din două motive: în primul rând, deoarece SRA îți aude întotdeauna numele, așa că anunță creierul că această mantră calmantă este ceva la care trebuie să fie atent.

În al doilea rând, aproape poți să separi vocea care vorbește cu tine despre tine. Când spun „Mel, ești bine“, mi se pare deosebit de încurajator la un nivel mai profund, pentru că simt că altă ființă umană îmi spune că voi fi bine, în siguranță și iubită. Este ca și cum te-ai vedea în oglindă și ți-ai da seama că nu ești singură. Te ai PE TINE!

Când vorbești cu tine la persoana a treia, te folosești de un concept din psihologie numit „puterea obiectivității“. Dacă te referi la tine dintr-o perspectivă mai obiectivă (adică, dacă îți folosești propriul nume sau îți vezi reflexia în oglindă), ești mai capabil să-ți gestionezi emoțiile negative, chiar și în situații tensionate.

Sentimentele sunt ca niște valuri. Vin și trec

Acest obicei te învață să faci surfing pe valurile emoțiilor care te pot lovi, în loc să le permiți să te dărâme. Îmi dau seama acum ce făceam greșit în toți acești ani. Obișnuiam să mă trezesc și, imediat ce simțeam valul de griji și anxietate, opuneam rezistență. Reacționam. URAM că era acolo.

Mergeam la culcare în fiecare seară înspăimântată că mă voi trezi și mă voi simți așa din nou. Ghici ce făceam? Îmi învățam mintea și corpul să facă fix asta. Consumam atât de multă energie pentru a opune rezistență și a detesta ceea ce făceam, încât mă concentram

asupra acestui fapt și îi acordam prea multă importanță! Practic, îmi învățam SRA și sistemul nervos să continue să se trezească într-o stare deplorabilă. Folosind acest instrument, preiau controlul. Bineînțeles, mă mai trezesc uneori și simt că sunt la limită, dar nu mai sunt înspăimântată de asta, întrucât știu exact ce am de făcut pentru a diminua acest sentiment.

Și în diminețile în care te trezești și te simți minunat ar trebui să îți pui mâinile în dreptul inimii, pentru că îți va plăcea mult cum te vei simți. Simți că persoana ta preferată te-a îmbrățișat. Îți amplifică forța vitală. Nu trebuie să o folosești doar atunci când te trezești. Folosește-o oricând simți un val și ai nevoie de încurajare. Ieri, am folosit acest instrument când am simțit un val de anxietate cum mă lovește în timp ce eram la magazin.

Vrei să auzi o poveste nebună?

Fotografa care mi-a făcut poza pe care o vezi copertă, Jenny Moloney, mi-a trimis un mesaj text când făceam ultima lectură a acestui manuscris. Era în avion, către Los Angeles și, la 15 minute după decolare, aparatul a pierdut presiune, a început să coboare brusc și însoțitoarea de bord alerga pe culoar spunându-le oamenilor să-și pună centurile. În timp ce se întorceau către aeroportul din Boston, exersau ce trebuie să facă în cazul unei aterizări de urgență (îți pui capul între genunchi). Au aterizat în siguranță, dar roțile avionului erau în flăcări (!!) pe o pistă plină de profesioniști gata să intervină în caz de urgență. A spus: „Nu am fost niciodată atât de îngrozită în toată viața mea, dar vrei să știi ce m-a ajutat să trec prin tot acest infern… și, după două ore, să mă urc în alt avion?“

îți mulțumesc
am folosit mantra și trucul cu mâinile ♥

Aceste câteva cuvinte — Sunt în siguranță. Sunt bine. Sunt iubit — sunt magice. Deoarece, atâta timp cât ești în viață și îți poți spune aceste cuvinte, ești adevărat. În momentul respectiv, ești în siguranță. Ești bine. Și ești iubit.

După ce a văzut un clip video în care vorbesc despre utilizarea acestei mantre dimineața, o femeie pe nume Maria a început să dea high 5 cu inima ei. Maria mi-a spus că, din cauza mai multor traume din trecut, se trezea în fiecare dimineață cu anxietate, la fel ca mine și „simțeam că cineva este supărat pe mine“.

Mi-a împărtășit uimirea ei că, încă din prima dimineață când a încercat asta, a observat o schimbare majoră în viața ei de zi cu zi. A spus: „Sentimentul acela de anxietate când te trezești poate fi sfâșietor și, chiar când îți vezi mai departe de treabă pe parcursul zilei, ai senzația aceea în corp. Este acolo tot timpul și rulează întotdeauna pe fundalul minții mele.

Este minunat cum ceva atât de simplu — adică să-ți pui mâna pe inimă și să spui «Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit.» — îți poate schimba viața. Imediat ce am început să fac asta, chiar din

prima dimineață, sentimentul de anxietate nu a mai persistat toată ziua. Încă am mici momente de anxietate, dar nu le mai port după mine toată ziua“.

În timp ce scriam această carte și auzeam atât de multe povești similare de la oameni ca Maria, mi-am dat seama că unul dintre motivele pentru care mă trezesc și simt anxietate imediat ce deschid ochii este ceva teribil, care mi s-a întâmplat în copilărie. Am fost molestată de un copil mai mare când am dormit acasă la altcineva. De fapt s-a întâmplat când aproape adormisem și eram în punctul de maximă vulnerabilitate.

Asta am vrut să spun mai devreme când am scris „viața a pus mâinile pe tine“. Pune mâinile pe noi toți, într-un fel sau altul. Uneori îngropăm amintirea unei întâmplări, pentru că este prea înspăimântătoare, prea dureroasă, prea derutantă, prea umilitoare pentru a-i face față. Dar, chiar și îngropată, îți afectează puternic corpul, mintea și spiritul.

Trauma mea din copilărie a creat o „reacție la traumă“ și a înregistrat-o în sistemul meu nervos. Acest lucru înseamnă, despre corpul meu de adult, că încă își aduce aminte senzația de a se trezi la miezul nopții, în copilărie, știind că ceva rău i se întâmplă, dar fără să știe cum poate să pună capăt situației sau cum să reacționeze la ea. Acea amintire a corpului încă are ecouri în sistemul meu nervos, motiv pentru care, după 40 de ani, mă trezesc simțind panică, teamă, confuzie și rușine.

Fiind adult, primul meu gând când deschid ochii dimineața este „ceva este în neregulă“. Acesta se traduce adesea în „am greșit cu ceva“ sau „cineva este supărat pe mine“. Și spirala descendentă se adâncește. Îți aduci aminte cum am descris-o, că începe de la glezne și se rostogolește în sus până la piept? Această „senzație“ este trauma din copilărie pe care și-o amintește corpul meu de adult.

Nu pot schimba asta doar cu gândire pozitivă. Nu pot vindeca trauma doar cu gânduri. Am nevoie de acțiuni care să îmi schimbe reacția predefinită și care să curețe aceste reziduuri din sistemul nervos. Trauma pe care am trăit-o nu a fost din vina mea, iar reacția inconștientului meu la ea, chiar și patru decenii mai târziu, nu e nici ea din vina mea. Dar ESTE responsabilitatea mea să o elimin. Dacă vreau o viață minunată, trebuie să-mi găsesc curajul să-i fac față. Și unul dintre lucrurile care m-a ajutat foarte mult a fost să dau high 5 cu inima mea, așa cum fac în fiecare dimineață.

Să privim cercetările

Există un motiv pentru care ar trebui să începi în fiecare dimineață nu doar cu gestul de a da high 5 în oglindă, ci și cu inima ta. Studiile arată că NU AI CUM să schimbi ceva dacă nu îți calmezi mai întâi anxietatea și nu îți liniștești sistemul nervos.

Am aflat asta de la dr. Judy Willis, neurocercetătoarea pe care am prezentat-o în capitolul 2. Dacă ești stresat, creierul tău intră în modul de supraviețuire. Nu vei permite NICIUNEI informații noi să pătrundă în creierul superior, acolo unde înveți deprinderi noi și creezi amintiri noi. În schimb, creierul nu vrea să vezi decât amenințările din jurul tău. De aceea stresul și anxietatea de dimineață se pot simți ca o pătură grea care te țintuiește în pat.

Singura opțiune care funcționează cu adevărat este să-ți liniștești corpul. Dacă stai întins în pat și te gândești la toate lucrurile care te înspăimântă, nu faci decât să intensifici ceea ce simți deja și să îți începi orbește ziua care te va determina să îți cari anxietatea după tine.

Vești bune! Este foarte simplu să oprești reacția la stres a corpului; nu trebuie decât să dai high 5 cu inima ta, lucru care îți va încetini ritmul și va porni sistemul nervos de „odihnă și relaxare".

Sunt două cuvinte care explică de ce îți poți declanșa oricând această stare puternică și calmantă: nervul vag.

Nervul vag este cel mai lung nerv din corp, conectând creierul cu toate celelalte organe. Transmite informații despre durere, atingere și temperatură și controlează mușchii gâtului și corzile vocale. De asemenea îi permite creierului să faciliteze eliberarea de dopamină, care este hormonul senzației de bine și care determină o dispoziție mai relaxată și mai calmă.

Este foarte ușor să-ți activezi nervul vag. Poți face asta dând high 5 cu inima ta. De asemenea îl poți activa prin oricare dintre următoarele exerciții:

•Respiră adânc și rar

•Fă o plimbare pe afară (în special, în natură)

•Meditează

•Fredonează sau scandează

•Fă gargară cu apă

•Cântă cât te țin plămânii

•Fă o baie caldă sau un duș rece

Nervul vag este motivul pentru care a-ți pune mâna în dreptul inimii și a te calma ÎNAINTE să afirmi că ești bine, în siguranță și iubit este o modalitate foarte eficientă de a-ți reconecta creierul. Dacă îți pui mâna pe inimă, îi spui corpului că ești în siguranță și nu ești stresat, ceea ce permite SRA să fie receptiv la mantrele respective. Astfel, SRA își dă seama că senzația de siguranță și de bine este importantă pentru tine.

Și, cu cât îți spui mai mult că ești bine, ești în siguranță și ești iubit, cu atât mai repede te vei trezi și te vei simți așa. Dacă îți schimbi povestea pe care ți-o spui și dai high 5 cu inima ta, îți activezi nervul vag și aceasta te va ajuta să-ți modifici reacția corpului, de la sentimente de nesiguranță și anxietate la sentimentul că te simți bine în propria ta piele.

Asta TE schimbă

Acum probabil te gândești: O, Doamne, Mel Robbins! Vorbim despre traume din trecut și tu spui să ne punem mâinile în dreptul inimii. Ești o idioată! Poate suna jignitor să-ți spun că, dacă îți pui mâinile în dreptul inimii, asta îți va schimba viața. Nu se întâmplă așa. Nu spun asta.

Dacă dai high 5 cu inima ta, TU te schimbi. Și, atunci când te schimbi TU, TU poți schimba circumstanțele vieții tale. Când înveți cum să-ți plasezi corpul într-o stare calmă, de înrădăcinare, poți face munca necesară pentru a vindeca traume trecute.

Dacă tu crezi că este posibil să ai traume la nivel corporal, îți recomand și să înveți cât se poate de multe despre asta și să mergi la psihoterapie. Meriți să fii susținut în călătoria ta de vindecare, de întregire și completare. Există multe modalități terapeutice care sunt eficiente în vindecarea traumelor și care te ajută să îți reglezi sistemul nervos, inclusiv desensibilizarea și reprocesarea prin mișcarea ochilor (EMDR) și noile terapii ghidate psihedelic, care se află în stadiul de studiu clinic și așteaptă aprobarea de la Administrația Americană a Alimentelor și Medicamentelor și care înregistrează rezultate spectaculoase. Am făcut ambele tipuri de terapie și mi-au schimbat viața.

Tot ce îți împărtășesc are în spate cercetări serioase. Sunt secrete simple, cu rezultate profunde. Deci, dacă observi că opui rezistență și nu vrei să privești în oglindă și să dai high 5 cu reflexia ta sau să îți pui mâinile în dreptul inimii, pentru a-ți mai încetini ritmul, este un semn că ai cu adevărat nevoie de asta.

Încrederea adevărată constă în a-ți spune că ești bine, în siguranță și iubit și a crede că este adevărat, cu fiecare fibră a ființei tale. Când faci asta, îți vei da seama că persoana din viața ta în care poți avea cea mai mare încredere — indiferent ce se întâmplă în lume, în familia ta, la locul de muncă sau în clasă — ești TU. Te poți ajuta să te vindeci de traumele trecutului. Îți poți calma corpul, îți poți reseta mintea și îți poți elibera spiritul să se înalțe până la stele. Aceasta este definiția emancipării. Înseamnă că te poți trezi în fiecare zi știind că te susții și că poți face față la orice urmează să se întâmple.

Capitolul 14

Bine, probabil nu vei vrea să citești acest capitol

Am vrut să intitulez acest capitol „Cum să manifești încredere“, dar m-am gândit că, dacă vei vedea cuvântul „manifești“ în titlul acestui capitol, te-ai fi gândit, probabil:

O, Doamne! Mel urmează să debiteze metafizică. O să facă trucuri de magie gen Harry Potter. Își întinde cristalele pe masă, scoate cărțile de tarot și fac pariu că spune cuvântul miracol în primele cinci propoziții.

Cam ai dreptate.

Duc totul mai departe cu un pas, dar nu cu tămâie, rugăciuni pentru abundență sau baghete magice. Știi că țin mult la știință și, nu-ți face griji, acest capitol se bazează pe cercetări, dar ajungem și în lumea convingerilor mai puțin fondate. Când începi să te pricepi la controlul SRA și la încurajări de care ai nevoie să mergi înainte, poți face lucruri nebunești, magice și miraculoase (uite și cuvântul ăla!) cu aceste instrumente.

Acestea nu sunt pentru cei cu inima slabă, dar, dacă vrei să faci schimbări semnificative în viața ta, care îți vor face „piele de găină“, am câteva lucruri să-ți spun despre puterea credinței. Vreau să te încurajezi să continui să crezi în imposibil. Știu că, atunci când am început să cred asta, viața mea a devenit mult mai bună și îți voi împărtăși o poveste care te va face să înțelegi de ce credința este atât de importantă. Cât privește știința, vom ajunge la cercetările asupra vizualizării, pentru a-ți face SRA să funcționeze ca uns și a te ajuta să obții ce pare imposibil acum.

Ce urmează să-ți dovedesc este că mintea ta va conspira să te ajute să obții ce vrei. Trebuie doar să fii dispus să crezi.

Vreau să-ți spun o poveste despre un tablou

Eram în ultimul an de facultate și părinții mei se aflau în oraș. În seara aceea ne-am îmbrăcat frumos și am mers la un faimos atelier de turnat sticlă din Vermont, numit The Mill, la Simon Pearce, care avea și un restaurant minunat. Când am intrat în clădire, mintea mea era setată pe supă cu brânză cheddar. Colega mea de cameră îmi spusese că ar trebui să o comand pentru că este „incredibilă“. Când am pășit în restaurant în seara respectivă, am văzut, atârnat pe perete, un tablou mare. Nu am trecut pur și simplu pe lângă acest tablou. M-am pironit în fața lui și l-am privit cu atenție. Era de mărimea unei uși, doar că pe orizontală. Mi se părea ceva familiar la el, ceva care m-a atras.

Când m-am dus spre el, zgomotul din restaurant a părut că dispare. Deodată era liniște și nemișcare în jurul nostru. M-am apropiat de tablou și, brusc, bizar, mi s-a părut că am pășit în el. Mi-am dat seama că era redarea unui peisaj din Vermont. În acel tablou, era un câmp mare și luminos, cu iarbă înaltă și câțiva copaci aliniați în mijlocul câmpului, făcându-se din ce în ce mai mici pe măsură ce se apropiau de munții care se ridicau în fundal, și un cer luminos și albastru de Vermont. Aproape că simțeam briza. Miroseam dulceața ierbii proaspăt cosite. Auzeam gâștele cum își anunță sosirea zburând în formație, înalt. Nu mai eram în restaurant. Stăteam în mijlocul acelui câmp. Toate cele cinci simțuri ale mele erau în flăcări. Mintea, corpul și spiritul meu erau perfect acordate și concentrate asupra unui singur lucru: acel tablou.

Mai mult decât entuziasm erau o dorință, o cunoaștere, o legătură cu ceva mai mare, ceva ce nu puteam explica. Nu dorisem niciodată să cumpăr o operă de artă până atunci, dar, în acel moment, am vrut să dețin acel tablou. Gândește-te la un moment din viața ta când un val inexplicabil de dorință te-a lovit așa. Ai știut pur și simplu că ceva, un loc sau un om, îți este predestinat. Simțurile tale s-au ascuțit toate, mintea s-a

concentrat și inima s-a dilatat. Ai fost complet prezent în acel moment, în puterea ta. Aceasta este energie venită de pe urma gestului de a da high 5 cu tine.

Urma să am același sentiment peste câțiva ani când l-am cunoscut pe soțul meu, Chris. Comandam un whisky cu gheață la un bar din New York și am auzit pe cineva în spatele meu spunând: „Sună minunat, vreau și eu la fel“. M-am întors. Și l-am văzut. Muzica și zgomotul din bar au dispărut și am început să vorbim, ca și cum ne-am fi cunoscut de o mie de ani. M-a cerut în căsătorie după trei zile.

La câțiva ani după acest eveniment, am simțit din nou același val de dorință când am trecut cu mașina pe lângă o fermă abandonată de lângă orașul Boston. I-am spus lui Chris să oprească mașina. Ferestrele casei erau sparte. Iarba avea aproape jumătate de metru. Nu părea că locuiește nimeni acolo, în afară de câteva fantome. Nu pot să explic de ce, dar tot ce am vrut să fac în acel moment a fost să cumpăr casa. Am reușit să găsim actul de proprietate într-o instanță de succesiune. Proprietatea nu a apărut niciodată la vânzare pe piață. Am cumpărat-o și ne-am crescut copiii acolo în ultimii 24 de ani.

Acestea sunt exemple de momente din viața mea, când gândirea nu era blocată, mintea era deschisă. Știam ce vreau și, din cine știe ce motiv, mi-am acordat permisiunea să cred că pot avea toate aceste lucruri. Această permisiune de a crede că ești capabil și că poți avea ce dorești este puternică. SRA observă și începe să lucreze imediat și să ajusteze filtrul minții, pentru a te ajuta să obții ce vrei.

Într-o bună zi, așa va fi

Nu știu cât am stat acolo și m-am uitat la tablou, însă știu că, la un moment dat, un chelner a scăpat o tavă și s-au spart mai multe pahare pe podea. M-a adus imediat înapoi în corpul

meu. Și atunci s-a întâmplat. De undeva din adâncurile mele, m-am auzit spunând:

Într-o zi, acest tablou va fi al meu.

M-am aplecat pentru a privi prețul. 3 000 de dolari.

Nu astăzi.

Am expirat și m-am îndepărtat ușor de el. Zgomotul și energia restaurantului agitat m-au învăluit din nou, dar mintea mea a rămas deschisă. M-am gândit: Mă voi întoarce și m-am dus la masa unde se așezaseră părinții mei. Mama m-a întrebat unde am fost și am spus: „Priveam tabloul de acolo". Mama a privit în direcția tabloului și apoi s-a uitat din nou în meniu.

Aceasta este o idee foarte importantă legată de dorințele tale. Sunt profund personale. Ce îți este menit ție nu este menit altuia. Lucrurile care te atrag sunt pentru tine. De aceea este responsabilitatea TA să faci munca necesară și să le obții! Când te fixezi asupra unui lucru, rămâne cu tine ca înregistrările într-un jurnal care a fost pus pe un raft la păstrare. Este arhivat în inconștientul tău, așteptând momentul în care te gândești din nou la lucrul respectiv.

Cum știi dacă ceva nu îți este menit? Vei simți energia opusă. Nu vei fi atras; te vei simți respins. Vei simți că ceva în interiorul tău se micșorează.

Dacă nu ai da high 5 cu ceva, nu este pentru tine

Înainte de a absolvi facultatea, în acea primăvară, am împrumutat mașina unui prieten și am mers la restaurant încă o dată. Am vrut să văd din nou tabloul. Dacă este posibil să te îndrăgostești de un obiect, mie mi se întâmplase. Nu aș spune că am fost obsedată. Mai degrabă, o posibilitate se deschisese în mintea mea și aveam niște treburi neterminate. Nicholas

Sparks nu își scrisese romanele de dragoste încă, dar aceasta putea fi o scenă din unul dintre ele.

În mai puțin de o lună, urma să plec și să-mi încep noua viață de după facultate. Am stat la o masă din restaurant și am mâncat la câțiva metri distanță de tablou. Îmi imaginam cum îl atârn în bucătăria mea, într-o bună zi. Acel tablou urma să fie al meu. Eram la fel de sigură pe cât eram de faptul că tocmai terminasem de mâncat un castron de supă cu brânză cheddar.

Când privesc în urmă și mă gândesc la mine la vârsta de 21 de ani, luând prânzul lângă un tablou pe care nu mi-l permiteam, asta nu are niciun sens. Eram o studentă lefteră. Chiar dacă aș fi avut 3 000 de dolari, cu siguranță nu i-aș fi cheltuit pe un tablou. Părinții mei m-ar fi omorât. În plus, nu aveam unde să atârn un tablou de acele dimensiuni. Urma să îmi încep noua viață însoțindu-mi prietenul în Washington, D.C. Nici măcar nu aveam un loc de muncă.

Nu-ți pot explica de ce mi s-a întâmplat asta. Îmi place să cred că mi s-a întâmplat pentru că trebuia să-ți spun această poveste în această carte și tabloul este dovada faptului că poți crea miracole când îți acorzi permisiunea să vrei ceea ce prețuiești și dorești. Este atât de ușor să-ți imaginezi cum s-ar fi terminat această poveste dacă mintea mea ar fi fost blocată de gânduri negative. Mi-aș fi spus ceva negativ: Nu-ți poți permite așa ceva. Este o pierdere de timp. Ce dracu' faci aici? Aceste gânduri negative ar fi declanșat acțiuni negative. Nu m-aș mai fi întors niciodată la restaurant.

Efectul Zeigarnik

Uite ceva interesant. Îți amintești ce ai învățat despre SRA? Să-i spui minții tale că ceva este important pentru tine este ca și cum i-ai da un set de directive. Acesta este și motivul pentru care nu uiți niciodată lucrurile la care visezi. Mintea nu

îți permite. Secretul este să rămâi deschis posibilității că ești capabil să faci lucrurile să se întâmple.

Fără îndoială, experiența aceasta a apăsat un buton din mintea mea. Am plecat din restaurant cu o hotărâre liniștită. Era o siguranță calmă în spiritul meu. Eram inspirată și acea intenție îmi alimenta încrederea. Am simțit în fiecare fibră că, într-o bună zi, acel tablou va fi al meu — și acesta este singurul gând pe care i-l permiteam minții mele.

Și, cum era de așteptat, nu am uitat asta. Aceasta este codificarea mentală despre care îți vorbeam. Este numită efectul Zeigarnik, pe care l-am menționat în capitolul 10. Când vizualizezi cu o intenție ceva important pentru tine, creierul reține asta și adaugă lucrul respectiv pe o listă cu titlul „Lucruri importante", pe care o arhivează în inconștientul tău — nu ți se pare minunat?

Asta înseamnă că visul sau obiectivul tău există întotdeauna pe fundal, ca o „treabă neterminată" și mintea caută toate ocaziile pe care le are, ca să-ți aducă aminte de asta. SRA va scana lumea și va plasa mementouri în mintea ta conștientă.

De aceea, chiar și atunci când spui „este prea târziu", obiectivele și visurile te bântuie. Este motivul pentru care Eduardo se va gândi întotdeauna la California. Este motivul pentru care mă voi gândi întotdeauna cum ar fi să mă aflu pe lista de bestselleruri New York Times cu cartea mea. Este motivul pentru care vezi mașini Acura roșii când vrei să-ți cumperi una. Chiar dacă vrei să uiți, efectul Zeigarnik garantează că mintea ta nu va uita. Când vine vorba despre visurile tale, ai două opțiuni: să le urmezi sau să fii bântuit de ele.

Eu am trăit efectul Zeigarnik tot timpul. Dacă cineva spunea cuvântul „Vermont" sau vedeam o bucată de sticlă suflată manual, SRA era cel care lăsa acele informații în mintea mea conștientă. Și, când m-am gândit la tabloul respectiv, m-am gândit apoi la toți pașii pe care i-aș face, astfel încât să ajung să îl dețin.

M-am văzut cum muncesc din greu, cum îmbătrânesc și pun deoparte mici sume de bani pentru el. Am văzut plicul cu bani în sertarul biroului meu. Mi-am imaginat valul de entuziasm și am simțit strânsoarea mâinii fostului proprietar când, în sfârșit, voi reuși să-l cumpăr. Simțeam zâmbetul cum răsare pe fața mea și se întinde, genul de zâmbet care îți strânge obrajii, când va fi al meu. Am văzut un cui bătut în perete. Simțeam cât de greu și incomod era să ridic o operă de artă atât de mare și să o echilibrez, în timp ce altcineva mă ajuta să o poziționez pe perete.

Manifestarea corectă

Nu știam asta pe atunci, dar foloseam vizualizarea pentru a aduce acel tablou mai aproape de mine. Există multe dovezi științifice în sprijinul ideii că manifestarea încrederii și vizualizarea îți pot modifica SRA, dar doar atunci când faci totul corect. Din fericire, era corect când îmi imaginam pașii mărunți pe care urma să-i fac pentru a-mi cumpăra aceste tablou. Dă-mi voie să-ți explic.

Majoritatea oamenilor greșesc practica manifestării, deoarece încearcă să vizualizeze și să invoce rezultatul final: câștigarea cursei de schi sau a Oscarului, să slăbească 25 de kilograme sau să aibă un milion de dolari în bancă. Manifestarea incorectă te poate ține blocat, deoarece, chiar dacă visurile mărețe sunt minunate și trebuie să le ai, manifestarea rezultatului final NU te va ajuta să le împlinești. Manifestarea realizată corect te va ajuta să îți împlinești visurile sau, cel puțin, te va ajuta să faci acțiunile necesare.

Cercetările din neuroștiințe au demonstrat că vizualizarea ușurează munca pentru îndeplinirea obiectivelor și visurilor tale, deoarece îți modifică SRA astfel încât să identifice oportunitățile care se potrivesc cu imaginea pe care tocmai ai creat-o în capul tău. Dar unele cercetări realizate de Universitatea Statului California, din Los Angeles, ne

demonstrează că, pentru ca vizualizarea să ne ajute cu adevărat să ne atingem obiectivele, trebuie să ne vizualizăm făcând pașii grei, enervanți și mărunți, care ne duc pe drumul către împlinirea visurilor noastre.

Scanarea creierului a demonstrat că stimulăm aceleași regiuni ale creierului când ne vizualizăm făcând o acțiune, ca atunci când o realizăm cu adevărat. Așadar, poți exersa mental comportamentele tale viitoare. Vizualizarea unei acțiuni determină o probabilitate mai mare să faci acțiunile respective. Reține, acțiunile noastre sunt cele care obțin rezultate. Manifestarea încrederii înseamnă că trebuie să te imaginezi cum faci toți pașii mărunți și enervanți, nu doar să te scalzi în lumina victoriei când treci linia de finiș.

Este vorba despre a-ți pregăti sistemul nervos și filtrul minții să acționeze. Când vizualizezi acțiunile pe care trebuie să le realizezi, îți obișnuiești mintea și corpul cu aceste sentimente și îi spui SRA: Munca grea este importantă.

Vizualizează-te cum alergi prin ploaie

Uite cum funcționează:

Dacă vrei să manifești visul măreț de a participa la Maratonul din Boston, da, scrie în fiecare zi despre acest vis. Pentru a-l realiza însă nu te vizualiza trecând de linia de finiș în aplauzele tumultuoase ale publicului, ci vizualizează-te cum îți legi șireturile la 10 grade Celsius. Închide ochii și imaginează-ți cum te vei simți când alergi la kilometrul 21 de unul singur, deoarece căștile au rămas fără baterii. Simte în corpul tău senzația ceasului care sună la 5 dimineața, când ești epuizat, privești pe fereastră și vezi că toarnă cu găleata și începi să alergi pe ploaie.

Dacă visul tău este să conduci o afacere care îți aduce un venit de peste 100 000 de dolari pe lună, nu vizualiza cum îți intră banii în cont. Vizualizează-te cum te simți să scrii o postare de

blog, epuizat, la miezul nopții, după ce culci copiii. Închide ochii și simte, cu fiecare fibră a ființei tale, cum închizi telefonul după ce ți se răspunde NU la încă un apel. Apoi vizualizează-te cum ridici telefonul și formezi următorul număr.

Dacă visul tău este să ai o relație iubitoare și sănătoasă — dincolo de ce tot ce ai cunoscut vreodată —, ai face bine să vizualizezi cum îți creezi un profil pe site-urile de întâlniri și cum vei merge la și mai multe întâlniri care se sfârșesc prost. Vizualizează cum te simți când mergi la terapie, când faci munca grea pentru a te vindeca și pentru a depăși tiparele de dependență care te-au condus în relații proaste în trecut.

AȘA transformi în realitate acele visuri uriașe și incredibile pe care le ai. Când sosește momentul, întreaga ta ființă este pregătită pentru ele. Când vine ziua în care trebuie să te antrenezi până la kilometrul 21, este 5 dimineața și sunt 10 grade afară, și te uiți la tine în oglinda din baie — nu te vei convinge că nu mai are rost. Deoarece ai vizualizat deja și ți-ai pregătit mintea pentru acest moment, vei ridica mâna către reflexia ta și vei fi pregătit: 21 de kilometri. 10 grade. Pot face asta. Hai!

Dacă vrei să manifești o pictură? Faci exact ce am făcut eu. Îți imaginezi cum muncești din greu pentru a câștiga banii ce îți vor permite să o cumperi. Cum economisești bani în fiecare lună. Cum cumperi rama. Lucrurile mărunte pe care le faci până atunci. În cazul meu, codificam posibilitatea în mintea mea, gândindu-mă la asta și permițându-mi să-mi imaginez cum se vor simți acei pași când îi voi face.

Acesta este doar începutul unei povești care se întinde pe un deceniu întreg

Odată cu trecerea anilor, pictura s-a cufundat și mai mult în mintea mea inconștientă și viața a ocupat primul plan. M-am

mutat în Washington, D.C., după facultate, și am început să lucrez, apoi m-am mutat în Boston pentru a urma facultatea de drept. Și, în cele din urmă, în New York, unde l-am întâlnit pe soțul meu, Chris, și am început să lucrez în domeniul dreptului. Ne-am căsătorit, ne-am mutat înapoi în Boston pentru jobul lui Chris și ne-am început viața împreună. Au trecut ani buni și, când Chris a sugerat să ne planificăm un weekend în Vermont, pentru a vedea culorile toamnei, nu mă mai puteam gândi la altceva decât la acel tablou. I-am spus lui Chris povestea tabloului, cum îl văzusem cu aproape un deceniu înainte și am insistat să planificăm călătoria astfel încât să putem trece și pe la The Mill la prânz, să vedem dacă mai este acolo.

Excursia era la câteva săptămâni distanță, dar simplul gând de a vedea din nou tabloul — nu de a-l cumpăra, doar de a-l vedea — mi-a revigorat spiritul și mi-a inspirat mintea să înceapă să viseze din nou la lucruri mărețe. Acum tabloul a trecut din fundalul minții mele, acolo unde era arhivat, făcându-și trucurile și încercând să ajungă din nou la mine, în prim-planul minții, ca un reflector. Îți mulțumesc, SRA! Ce senzație însuflețitoare! Sunt sigură că știi la ce mă refer. Cu toții am avut această senzație, anticiparea unui lucru pe care îl vrem din ce în ce mai aproape de noi. Pare o sărbătoare a spiritului, chiar și înainte să ne bucurăm de ea… chiar dacă nu ne bucurăm niciodată de ea.

În timp ce conduceam mașina, simțeam energia cum se deplasează prin corpul meu ca electricitatea care se propagă printr-un cablu pentru a aprinde lampa. Cu cât ne apropiam mai mult, cu atât tabloul devenea mai clar în mintea mea. Când am oprit mașina la The Mill, toate cele cinci simțuri ale mele erau în flăcări. Când am intrat, atârnat la intrare era alt tablou pictat de același artist, Gaal Shepherd. Inima mea a început să bată puternic. Este un semn. O, Doamne, este încă aici! L-am apucat pe Chris de mână și l-am condus prin restaurant, sală cu sală, căutând înnebunită tabloul meu.

Nu mai era acolo

Chris mi-a pus brațul pe după umeri. „Îmi pare nespus de rău, iubito.“

Cel mai surprinzător lucru legat de acel moment a fost că el a fost mai dezamăgit decât mine. Eu eram puțin tristă, dar cred că aș fi fost mai mult surprinsă dacă ar fi fost încă acolo, după atâția ani. Și uite care este cea mai importantă idee dintre toate astea: o atitudine pozitivă, venită la pachet cu gestul de a da high 5 cu tine, crede că orice este posibil, chiar și atunci când pare că nu mai există speranțe.

M-am uitat la el și am spus:

— Este în regulă. Nu ne permitem să-l cumpărăm, oricum. Acum este doar o căutare de comori.

Apoi am râs și am adăugat:

— Probabil îmi va lua patruzeci și cinci de ani să mi-l permit și va trebui să urmăresc averea lăsată moștenire de cel care l-a cumpărat, deoarece cumpărătorul inițial va fi mort. Dar voi găsi tabloul.

Eram sigură că-l voi găsi.

Viața a continuat și tabloul a fost arhivat din nou undeva în inconștientul meu. Am cumpărat o casă care trebuia renovată. Am rămas gravidă cu primul nostru copil. Și apoi, într-un an, de ziua mea, Chris le-a cerut prietenilor și familiei să pună toți bani pentru a cumpăra ceva frumos pentru noua noastră casă. Mi-a dat o felicitare cu mai multe sute de dolari în ea și mi-a spus să cumpăr orice vreau. Sunt sigură că s-a gândit că voi cumpăra ceva practic, de exemplu, câteva scaune pentru bucătărie.

Dar nu mă puteam gândi la altceva decât la tablou. Reține că acele câteva sute de dolari nu aveau să mă ajute să-mi cumpăr vreo lucrare a acestei artiste. Și, cu siguranță, nu „tabloul meu“. Artista devenise foarte populară în ultimul deceniu și era expusă în galerii de artă din Statele Unite. Dar o minte

deschisă nu face decât să lase gunoiul negativ să treacă prin filtru. Și, în mintea mea, banii plus permisiunea de a obține „orice vreau eu“ era egal oportunitate. Când mintea îți este deschisă, asta va vedea: oportunități peste tot. Sunt SRA și efectul Zeigarnik în acțiune care te ajută.

Nu m-am oprit să mă gândesc la lista de motive pentru care acest lucru nu se va întâmpla niciodată. Nu m-am convins că nu este o idee bună, așa cum am făcut în alte situații. Nu îndoiala îmi curgea prin vene, ci inspirația. Am pus mâna pe telefon, ca și cum un milion de dolari mă ardeau în buzunar, și am sunat la The Mill. Mi-a răspuns un bărbat politicos și i-am explicat situația. A spus că îmi trimite cu plăcere câteva poze polaroid cu „lucrările mici“ ale artistei.

Când a spus „lucrările mici“, am simțit cum mi se înroșesc obrajii. Și am simțit cum sistemul nervos îmi ia foc. Imediat ce corpul tău intră în modul alarmă, SRA își pierde concentrarea și gândurile negative dau năvală. Atât de repede poți ajunge de la o stare bună la una proastă.

Ce naiba fac? Adică, cine sunt eu să-mi cumpăr artă? Mobila noastră este un amestec de lucruri primite gratis și obiecte de la Ikea. Și lucrul cel mai apropiat de „artă“, pe care îl am în casă, este posterul Matisse de pe frigider, care se afla în camera mea de cămin de la facultate. Și lucrări mici? La naiba, nu-mi permit nici măcar una dintre lucrările mici. Sunt o femeie gravidă de 30 și ceva de ani care trăiește de la o lună la alta. Ar trebui să închid chiar acum.

Eram rușinată de faptul că nu am mulți bani. Și începusem să cred că poate ar trebui să folosesc banii să cumpăr ceva de care aveam nevoie, cum ar fi un pătuț pentru bebelușul pe care urma să-l avem.

Simțeam cum mintea începe să mi se închidă. Stresul din corpul meu a declanșat o reacție negativă în mintea mea. În secunda în care acel bărbat a spus „lucrări mici“, gândurile negative care m-au lovit au început să se învârtă ca o furtună de nisip. Și, când simți furtuna de scame care se formează în mintea ta, trebuie să le cureți. Deoarece, așa cum am spus,

când gândurile tale sunt negative, vei întreprinde acțiuni negative, motiv pentru care aproape că am închis telefonul.

Când simți că sistemul nervos ia foc și se inundă de stres, trebuie să intervii. Îți aduci aminte ce spune doctorul Willis, că un corp stresat îți afectează abilitatea cognitivă? Este acel moment! Pentru a te ajuta, regula de 5 secunde funcționează ca prin minune. Numără 5–4–3–2–1 și asta va întrerupe spirala descendentă. Din păcate, nu inventasem regula încă. Așa că am făcut altceva, aproape la fel de bun: am inspirat adânc, m-am gândit la tablou și am spus: „Nu mă gândesc la asta". Am vizualizat tabloul atârnat în bucătărie și am invocat energia care vine după ce dai high 5 cu tine.

I-am spus:

— Apropo, am văzut o lucrare care mi-a plăcut foarte mult. A stat în același loc mulți ani. Este de mărimea unei uși pusă invers…

Și am continuat să descriu detaliat tabloul cu peisajul din Vermont. A făcut o pauză și a spus:

— Păi, eu sunt aici doar de un an și ceva și tablourile ei vin și pleacă de la noi foarte repede. Nu vreau să încerc să ghicesc, deoarece cred că nu mai era aici când am ajuns eu. Dar, știți ceva, probabil Gaal știe.

— Gaal? Vreți să spuneți artista, Gaal Shepherd? O cunoașteți pe Gaal?

A râs.

— Bineînțeles că o cunosc pe Gaal. Locuiește la câțiva kilometri distanță. Dați-mi voie să merg să caut numărul ei de telefon.

Aproape că am făcut infarct

Avusesem o legătură secretă cu această femeie mai mult de un deceniu și acum aveam numărul ei de telefon. Ce aș putea să-i spun, în special știind că nu-mi permit să-i cumpăr vreunul dintre tablouri, nici măcar, cum spusese acel domn, „o lucrare mică“?

Observă că încep să mă simt stresată din nou, ceea ce deschide calea pentru gândurile negative. Dacă te stresezi, mintea își pierde capacitatea de a rămâne pozitivă și deschisă. Nu îi poți permite minții să se închidă așa, pentru că gândurile negative conduc la acțiuni negative.

Am început să amân. Câteva zile am făcut potecă prin apartament, încercând să mă gândesc la cuvintele perfecte pe care i le-aș putea spune.

Chris mă tot întreba:

— Ai sunat-o?

Aveam un șir nenumărat de scuze pentru că nu o sunasem. Adevărul este că eram speriată. Eram jenată. Voiam să mă placă. Mă temeam să nu cumva să spun ceva stupid și să mă fac de râs. Nu eram o cumpărătoare de artă sofisticată și eram sigură că ea are de-a face numai cu astfel de oameni. Dorința mea de a-i face pe oameni să mă placă mă paraliza.

În cele din urmă, lui Chris îi ajunsese. Mi-a pus telefonul în mână și a spus:

— Mel, dacă nu o suni acum, încep eu să formez numărul.

Părea enervat și serios.

— Bine, sun.

Telefonul a sunat de câteva ori și apoi a răspuns. Abia a spus „Alo“ și eu mă pierdusem deja în cuvinte. Din fericire nu am speriat-o și nici nu m-am făcut de râs. A fost chiar invers. Ne-am conectat imediat. La un moment dat m-a întrebat de ce îmi place atât de mult lucrarea ei. Răspunsul a venit fără efort. I-am spus că eu și Chris ne-am petrecut mult timp făcând trasee montane și că „am avut momente în care, după un colț de stâncă, vedeam niște peisaje care îmi tăiau răsuflarea. M-am întrebat adesea în acele momente dacă și altcineva vede ce văd

eu și lucrarea dumneavoastră confirmă că și altcineva mai vede“.

Apoi am spus ce voiam cu adevărat să spun în tot acel timp:

— Apropo, mi-a plăcut mult de tot una dintre lucrările dumneavoastră. A stat acolo câțiva ani. Este de mărimea unei uși puse invers…

Și am continuat să descriu detaliat tabloul cu peisajul din Vermont. Era o liniște deplină. Parcă o auzeam cum gândește. După care mi-a spus:

— Știi, Mel, de-a lungul anilor, am pictat sute de peisaje în format mare cu Vermontul și nu vreau să greșesc și să presupun la care te referi. Așa că ce zici de asta? Ce-ar fi ca tu și Chris să alegeți o zi? Veniți la The Mill, eu și soțul meu vă așteptăm acolo și ne plimbăm printre tablouri. Vă voi spune poveștile din spatele fiecărui tablou atârnat acolo. Și, dacă nu vă place nimic din ce vedeți, putem merge în atelierul meu, care este la câțiva kilometri, și îți pot arăta toate tablourile la care lucrez acum. Și, dacă nimic nu îți atrage atenția nici acolo, ne uităm prin diapozitivele mele și poate găsești acolo unul cu tabloul la care te referi.

După o lună ne-am dus să ne întâlnim cu Gaal și soțul ei la prânz. A fost minunată, era cam de două ori mai în vârstă decât noi și ne-a întâmpinat ca pe niște prieteni vechi. Ne-am plimbat prin tot restaurantul The Mill, privind lucrările sale, în timp ce ne spunea povestea fiecărei picturi. Oamenii veneau la ea și o salutau și entuziasmul meu începea să se transforme ușor-ușor în groază, pentru că mi-am dat seama că nu ne permiteam nici măcar unul dintre tablourile la care ne uitam. În cele din urmă, ne-am așezat să luăm masa în același restaurant în care văzusem pentru prima dată tabloul, în 1989. Și, da, am comandat supa cu brânză cheddar.

După ce am comandat, Gaal m-a privit și a rostit o propoziție pe care nu o voi uita niciodată.

— Acum, că stai jos, vreau să-ți spun ceva. Când m-ai sunat și mi-ai descris tabloul la telefon, m-am prefăcut că nu știu despre ce vorbești. Mel, știam exact la ce tablou te referi.

Soțul ei a întrerupt-o.

— Ar fi trebuit să o vezi când a închis telefonul cu tine — arăta ca și cum ar fi văzut o fantomă.

Gaal a încuviințat din cap și a spus:

— Au fost doar două ocazii în întreaga mea carieră de artist în care am făcut două versiuni ale aceleiași scene, în același timp. Tabloul tău face parte dintr-o pereche. Am dat unul dintre tablouri restaurantului The Mill pentru a-l vinde, iar pe celălalt l-am pus în depozitul din atelierul meu.

Apoi au început să-i curgă lacrimile în timp ce spunea:

— Fratele tabloului pe care l-ai văzut în restaurant cu mulți ani în urmă se află încă în atelierul meu, la câțiva kilometri distanță. Nu l-am scos niciodată din depozit. A stat acolo toți acești ani. De aceea am înghețat în momentul în care ai început să descrii tabloul la telefon. Descriai tabloul care era în depozitul meu. M-am gândit de zeci de ori să îl înrămez și să-l vând. Acum știu de ce nu am făcut-o niciodată. Cred că te aștepta pe tine să vii să-l cauți.

Se întâmpla ceva magic

Știam cu toții asta, în timp ce stăteam acolo perplecși. După prânz am condus mașina până la atelierul ei care se afla în capătul străzii. Când am pășit înăuntru, chiar în centrul atelierului se afla un șevalet. Pe șevalet, fratele tabloului meu era lipit pe o bucată mare de placaj.

A fost cel mai ales moment al vieții mele. Era ca și cum timpul se prăbușise și trăiam două momente, aflate la 11 ani distanță, în același timp. Simțeam că stăteam în acel restaurant agitat, cu mulți ani în urmă, declarând faptul că acest tablou urma să fie al meu și, simultan, mă aflam în momentul prezent cu tabloul. A fost cea mai puternică intuiție, cunoaștere și conectare cu ceva mai profund decât am trăit

vreodată. Este motivul pentru care cred că astfel de momente te pregătesc pentru ceva ce urmează.

Nu știu cât am stat acolo, în atelierul lui Gaal, și am privit tabloul. La un moment dat, Chris m-a prins cu brațul pe după umeri și inima mea a tresărit.

Nu ne puteam permite să-l cumpărăm.

M-am uitat la Chris și el a zis fără ezitare:

— Hei, Gaal, cât costă cel mare?

A răspuns:

— Ei bine, pentru Mel 500 de dolari. Este clar acum că l-am pictat pentru ea.

Inima mi s-a despicat în acel moment. Era una să văd tabloul. Era cu totul altceva să-l pot cumpăra. Era al meu. Reușisem. Timp de unsprezece ani, mi-am dat voie să cred că pot avea ce vreau. Am luptat cu gândurile negative. Nu mi-am pierdut niciodată inspirația. Mi-am păstrat mintea deschisă în fața tuturor posibilităților. Am continuat să merg pe calea către el. Am crezut că pot, iar mintea m-a ajutat să realizez ce mi-am propus. Am spus ce am vrut. Am dat high 5 cu mine și m-am susținut la fiecare pas.

M-am simțit exaltată și epuizată în același timp. M-am gândit mult la epuizare. Nu era vorba despre epuizare emoțională. Era epuizare mentală. După 11 ani în care am ținut tabloul pe lista de „Lucruri importante" din mintea mea, aceasta putea, în sfârșit, să bifeze căsuța și să treacă mai departe. Își făcuse datoria. Tabloul putea acum să trăiască pe peretele meu, nu în mintea mea. A fost o senzație gigantică de realizare.

Am ieșit din atelierul ei cu tabloul. Când l-am adus acasă, singurul perete pe care încăpea era în dormitorul nostru. A trebuit să îl bat în cuie pe perete, pentru că urma să mai treacă un an până mi-am permis să-l înrămez.

Tabloul atârnă și astăzi în bucătăria mea și mă poți vedea stând în fața lui în fotografia de la sfârșitul acestei cărți. Este o dovadă, un memento fizic dovedind ceva ce cred cu tărie:

Mintea ta este concepută pentru a te ajuta să-ți împlinești visurile

Datoria ta este să crezi că este posibil și să te încurajezi să continui să te îndrepți către ele. Indiferent care sunt circumstanțele, continuă să crezi și renunță la planificarea pe care ai făcut-o referitor la când și cum se vor împlini.

A fost nevoie de unsprezece ani de credință, înainte să dețin tabloul. Și se pare că această poveste nu se încheie cu tabloul. Îmi dau seama acum că faptul că tabloul visurilor mele redă un peisaj minunat și îmbietor din Vermont nu este deloc o coincidență. A fost o bornă kilometrică ce m-a îndrumat către destinație.

Consider că este o săgeată uriașă și celestă, care îmi arată direcția către capitolul vieții mele pe care îl trăiesc acum, două decenii mai târziu. Îți voi spune această poveste în capitolul următor. Poți conecta întotdeauna punctele vieții tale dacă privești în urmă. Adevărata artă este să crezi că momentul prezent este un punct care te conectează cu ceva minunat din viitor.

Încrederea este o componentă importantă a acestui fapt — încrederea în tine, în capacitățile tale și în natura divină a lucrurilor. Că tot ce ai acum în viață te pregătește pentru ceva ce nu s-a întâmplat încă. Poate nu vezi cum se conectează toate punctele pe harta vieții tale, dar ele chiar se conectează.

Poate nu te vei îndrăgosti de cineva la bar diseară, cartea ta nu va ajunge pe lista bestsellerurilor de data aceasta, nu vei câștiga alegerile, nu vei primi finanțarea de la acel fond de investiții sau nu vei fi admis la programul de masterat pe care ți-l doreai. Ideea nu este să obții ce vrei atunci când vrei. Este să permiți acelui ceva să te călăuzească tot înainte, prin temerile tale, prin îndoiala ta și prin resemnarea ta. Visurile

tale te învață cum să crezi în ceva mai mare. Te învață să crezi în TINE și în capacitatea ta de a transforma orice în realitate.

Așadar, ai încredere în asta! Ai încredere în tine și în capacitatea ta de a te ridica la nivelul acestei provocări, susține-te pe drumul tău tot înainte și ai grijă de tine pe drum. Și, în fiecare dimineață, când stai față în față cu tine, rezervă-ți câteva momente să zâmbești, știind că, la un moment dat în această minunată viață a ta, totul va avea un sens deplin, ba chiar magic. Când ridici mâna către reflexia ta din oglindă, fără să pronunți măcar un cuvânt, spune-ți: „Cred în tine… Te iubesc. Acum, ține-o tot așa, pentru că urmează ceva minunat în viața ta“.

Capitolul 15

În cele din urmă totul va avea sens

Ai simțit vreodată că ceva nu este chiar la locul lui în viața ta, dar nu știi exact ce? Așa am fost eu în ultimii câțiva ani. Nu se întâmpla tot timpul, dar, în momente de liniște, mă simțeam neliniștită.

De fiecare dată când eram într-un avion în interes de serviciu, decolam și aterizam în alt oraș, aveam un moment agitat de invidie și de curiozitate, gândindu-mă unde ne vom stabili eu și Chris. Doi dintre cei trei copii ai noștri părăsiseră cuibul și, cumva, ferma noastră minunată nu ni se mai potrivea. Dar eu fusesem atât de ocupată cu călătoriile în interes de serviciu, fie implicată în problemele de familie cât au crescut copiii, încât nu am avut niciodată timp să rămân cu mine însămi. Singurele momente când m-am simțit apropiată de gândurile mele erau atunci când zburam la 10 000 de metri altitudine. Când roțile avionului în care mă aflam atingeau pista de aterizare, mă gândeam: Aici? În Austin? În San Diego? În Nashville? În New York? Aici este următorul capitol pentru noi?

Apoi chiar înainte să lovească pandemia, fiul nostru, Oakley — care era în clasa a VIII-a la momentul respectiv și era preocupat de alegerea unui liceu —, ne-a aruncat în brațe o problemă. A început să insiste că vrea să meargă la liceu în sudul Vermontului, unde au trăit părinții soțului meu mai bine de două decenii. În acel moment, noi locuiam lângă Boston de aproape 25 de ani. Echipa noastră era în Boston. Prietenii noștri erau în Boston. Viața noastră era în Boston. Iubesc sudul Vermontului, dar reacția mea a fost un NU brutal.

Cred că am spus exact următoarele cuvinte:

— Vermont? Acolo se pensionează oamenii.

Nici nu puteam să-mi închipui cum este să te muți „în mijlocul pustietății“. Nu aveam de gând să-mi părăsesc prietenii sau viața pe care ne-o construiserăm în Boston. Nu aveam cum să

fiu competitivă în afaceri decât dacă eram în marele oraș. Și să fac naveta de la un aeroport regional la aproape două ore distanță? Nici gând!

Dar Oakley a insistat. Dislexia a făcut ca școala să fie dificilă pentru el și știa sigur, știa până în măduva oaselor, că trebuia să meargă la liceul public din Vermont. Eu am fost sigură că poate găsi o școală minunată în zona Boston. Eu și Chris ne-am certat în această privință. Soacra mea încerca din culise să îl convingă pe Chris că este o idee bună. Ba chiar mi-a amintit cât de mult îi place lui Chris să schieze, la care eu am răspuns:

— Nu îmi pasă ce îi place lui Chris să facă! Nu mă mut în Vermont nici în ruptul capului!

Ai auzit vreodată vorba: „Viața este ceea ce ți se întâmplă când îți faci alte planuri“? Ei bine, eu eram ocupată să îmi fac planurile de A NU mă muta în Vermont. Cred că nu eram atentă la direcția în care mă trimiteau punctele mele.

O spiritistă a conectat punctele

Da, ai citit bine. La o lună după ce i-am spus lui Oakley că nu ne mutăm, am invitat o spiritistă la talk-show-ul meu. Putea să vadă și să comunice cu spiritele morților încă de când avea vârsta de 5 ani. (Iubesc aceste lucruri.) A oferit câteva viziuni uluitoare unor oameni din public, extrem de precise, care ne-au făcut să plângem — și toți scepticii din public și din camera de control au fost convertiți.

Apoi s-a întors către mine și m-a întrebat dacă poate să îmi facă și mie o „citire”. Bineînțeles, am spus da.

Mi-a spus că în spatele meu stă un bărbat și că este în uniformă militară. M-am gândit imediat la bunicul meu decedat, Frank Schneeberger, care fusese în Marina Militară, dar ea a spus nu. Acesta era un pilot decorat. Era în Forțele Aeriene. Pilot? M-am gândit eu. Nu cunosc pe nimeni care să fi fost pilot în Forțele Aeriene.

A spus:

— Litera „K“ sau numele Ken îți spun ceva?

Am spus:

— Ken? Așa îi spuneam fiicei noastre, Kendall. I-am pus numele după tatăl lui Chris. Numele socrului meu era Kenneth. Și lui îi spuneam Ken, dar nu a fost niciodată în armată. A avut o agenție publicitară.

Spiritista a spus:

— Ei bine, indiferent cine este persoana care stă în spatele tău, să știi că este agitată și vrea să verifici această informație cu familia ta.

(Ce tupeu au și morții ăștia!)

În acest punct, producătorii l-au sunat pe Chris și, spre surprinderea mea, Chris a confirmat că tatăl său fusese în rezerva Forțelor Aeriene în facultate, ceva ce eu nu știusem niciodată. Nu avusese niciodată șansa să zboare, deoarece testele au scos la iveală faptul că era daltonist, dar acesta fusese visul său dintotdeauna.

Spiritista a încuviințat din cap. Părea să știe că el era genul de om care ar alege un detaliu obscur (ce nu se putea căuta pe Google), ca acesta, pentru a înlătura toată neîncrederea. Apoi mi-a spus că avea mulți nepoți (ceea ce este adevărat), dar cel mai tânăr dintre ei, a cărui dezvoltare o urmărise, era fiul nostru. Ken venise acolo în ziua respectivă pentru a-mi trimite un mesaj:

— Este ceva legat de o școală și ție nu îți place, Mel, dar trebuie să-ți asculți fiul.

Literalmente, am avut o experiență extrasenzorială. Nu mai simțeam scaunul de sub mine, deoarece, în momentul respectiv, simțeam că plutesc. Simțeam prezența lui Ken. Știam că este acolo.

Ține cont că nu spusesem nimănui despre certurile pe care le aveam cu Chris și Oakley, legate de mutatul în Vermont. Absolut nimănui. În ceea ce mă privea, decizia fusese luată

deja. Cu o lună în urmă. Oakley urma să meargă la școală în Boston.

Știam exact ce îmi spunea Ken: Mută-te în Vermont. Ai încredere.

Povestea devine și mai nebunească

Am ieșit de pe scenă bolborosind în barbă:

— Nu-mi vine să cred. Trebuie să mă mut în Vermont.

Eram în stare de șoc, deoarece știam că acest mesaj este adevărul. L-am sunat pe Chris și i-am spus ce s-a întâmplat. Chris a spus:

— Nu ți-am spus asta, dar ieri m-a sunat mama. Cu un an în urmă, i-a scris o scrisoare proprietarului unui apartament dintr-o clădire unde locuiau câteva dintre prietenele ei. Proprietarul tocmai i-a răspuns și mama a făcut o ofertă de cumpărare. M-a sunat ieri să mă întrebe dacă nu voiam să cumpărăm de la ea casa pe care o construise împreună cu tata. I-am spus că nu, pentru că am luat decizia să rămânem în Boston.

S-a așternut între noi o liniște deplină. Mi-am asumat riscul și am spus:

— Spune-i că da, vom cumpăra casa.

Așadar, fix înainte să lovească pandemia, am cumpărat casa pe care o construiseră socrii mei și acum suntem în plină renovare. L-am înscris pe Oakley la liceul public pe care îl alesese. Și, da, Chris face schi în fiecare zi și este fericit. Privesc pe fereastra bucătăriei mele pe o distanță de 200 de kilometri fără să văd țipenie de om (ceea ce mă înspăimântă în unele zile). Dar s-a mai întâmplat ceva.

Am început să-mi dau seama că, în ultimii cinci ani, m-am grăbit prin viața mea tumultuoasă și am pierdut legătura cu mine. Și, ca să fiu sinceră până la capăt, am pierdut și legătura cu Chris și copiii. Singurul motiv pentru care am început să

văd și să simt asta a fost calmul relativ al Vermontului rural. Se pare că a fost reflectorul perfect îndreptat spre ceea ce se întâmpla în interiorul meu. În sfârșit, nu mai aveam de ales, trebuia să mă liniștesc, și la propriu, și la figurat. Să scot filtrul, să examinez scamele acumulate și să-l curăț o dată pentru totdeauna.

Mutarea în Vermont m-a pus față în față cu temerile mele legate de a nu avea suficient succes. Aveam nesiguranțe și îndoieli că, dacă aș locui într-un orășel cu 3 000 de oameni, adică la fel de mare ca orașul în care am crescut eu, nu aș putea găsi prieteni sau o echipă care să mă ajute să îmi extind afacerea. Aș rămâne în urmă și nu aș putea ține pasul cu ceilalți oameni din Boston, Los Angeles sau New York. Toate temerile și nesiguranțele au trecut ca tăvălugul peste mine. Am fost pusă față în față cu mine însămi.

Este miraculos să afli cine ești

Când viața îți spune Asta este pentru tine, ascultă. În vecii vecilor nu mi-aș fi imaginat că voi fi în Vermont în acest punct al vieții mele. Tot ce știu este ce spuneam eu că vreau. Mai puțin timp petrecut în călătorii. Mai mult timp cu familia mea. Mai puțin timp îngrijorată, mai mult timp sigură în ceea ce privește munca mea și direcția în care se îndreaptă cariera. Mai puțină anxietate, mai multă bucurie. Ai grijă ce-ți dorești, pentru că SRA este atent.

În procesul scrierii următorului capitol, atât din viața mea, cât și din această carte, a trebuit să reduc viteza deliberat. A trebuit să accept ce am spus eu că vreau în tot acest timp. Să nu mă mai urc în atâtea avioane și să nu mai fac atâtea drumuri. Să-mi fac treaba în felul meu și să trăiesc într-un loc pe care eu îl aleg și care mă face să mă simt mai mulțumită și mai împlinită. Am intenția foarte serioasă de a renunța la toate acele povești pe care mi le-am tot spus despre cine trebuie să fiu și cum trebuie să trăiesc pentru a avea succes. Simt că mă

îmbarc în cel mai creativ capitol al întregii mele vieți, pentru că nu mai sunt atât de ocupată să alerg de colo colo. Este însuflețitor, dar și înspăimântător. La fel ca viața — un val de suișuri și coborâșuri, pe care aleg să plutesc.

Și mi-am dat seama că am o echipă. Echipa mea este virtuală, cum sunt acum atât de multe echipe. În afara unei singure persoane, Jessie, care a fost producător video pentru echipa de fotbal Baltimore Ravens, dar apoi logodnicul ei a primit un job la Orvis și s-a mutat brusc în Vermont, fix înainte să lovească pandemia. S-a întâmplat ca una dintre cele mai presante nevoi de-ale mele să fie să găsesc un editor video pentru echipa mea responsabilă cu postările pe rețelele sociale. Și iat-o, ca un cadou. Apoi altul: un copywriter de lângă New York, Amy, care a ajuns în această toamnă, la fel ca noi, atrasă de aceeași școală și schimbarea stilului de viață pe care o oferă această regiune. Și încă un cadou, Tracey, una dintre cele mai prețuite colege de-ale mele, s-a mutat în Vermont, unde partenerul ei a început facultatea de medicină. Toate am naufragiat împreună în acest capitol nou.

În fiecare zi, SRA glisează de la Ce am făcut? la O să meargă oare?, la Merge! și la EXACT aici trebuie să fiu. În plus, am încredere că, deși acest capitol este minunat, dacă va mai fi vreodată momentul pentru altceva, am instrumentele necesare pentru a-mi schimba viața din nou.

Faptul că m-am trezit în Vermont m-a învățat cea mai importantă lecție a vieții mele: ești propriul tău far în întuneric. Da, am spus-o în mod repetat: scopul visurilor tale este să acționeze ca un far și să-ți lumineze calea prin cele mai dificile momente ale vieții. Dar reține: te-ai născut cu acele visuri. Sunt întrețesute în ADN-ul tău. Fac parte din tine, ceea ce înseamnă că tu ești lumina.

Greșeala pe care o facem cu toții este că ne bazăm pe ceva extern care să ne impulsioneze. Ideea că trebuie să ai cea mai frumoasă poveste de dragoste sau cel mai bine plătit loc de muncă sau cea mai frumoasă casă: crezi că toate acele lucruri te vor face să crezi că viața dă high 5 cu tine din nou când, de fapt, opusul este adevărat. Trebuie să înveți cum poți face

singur toate acestea. Trebuie să creezi sentimentele pe care le vrei de la viață: fericire, bucurie, optimism, încredere, celebrare. Sentimentul că cineva te susține: începe cu tine, oferindu-ți asta singur.

Pot să-ți spun că nu am mai trăit niciodată nivelul de mulțumire pură pe care îl simt acum. Cu siguranță, am fost o persoană pozitivă. Am avut explozii de fericire și m-am distrat mult. Dar în ceea ce privește legătura cu mine însămi și înrădăcinarea în viziunea vieții mele — asta mi-a scăpat întotdeauna și nu am știut niciodată de ce. Și mai știu și că nu aș fi putut să mă mut aici mai devreme. Tot ce a fost înainte m-a pregătit să fiu aici acum. Puncte care se conectează pe harta vieții mele și mă conduc unde trebuie să ajung. La fel cum punctele vieții tale te conduc unde trebuie tu să ajungi.

Asta nu înseamnă că a fost ușor sau perfect

Schimbarea nu este niciodată așa. În primele patru luni după mutare, din două în două zile mă trezeam și conduceam până la Boston (nu glumesc). Pentru că asta faci atunci când te simți blocat și nu poți face față situației: fugi. Îmi dau seama că am făcut asta toată viața: am fugit. Eman încredere, dar mulți ani nu m-am simțit niciodată cu adevărat confortabil în propria mea piele. Nu când mă aflam în jurul altora. Și, cu siguranță, nu când trăiam schimbări majore sau mă aflam în situații nesigure. Această schimbare m-a învățat cum pot simți valurile nesiguranței și fricii și să nu fug, ci să stau dreaptă și să simt disconfortul, să mă privesc în oglindă și să mă asigur: voi fi bine.

Când l-am cunoscut pe noul doctor de familie, vermontez până în vârful unghiilor, acesta mi-a spus că, în patruzeci de ani, a văzut mulți oameni care se mută aici și celor mai mulți nu le place. A spus: „Toată lumea fuge undeva și, de obicei, fuge

cât mai departe de probleme. Dar nu faci decât să-ți aduci problemele după tine, oriunde ai merge. Într-un mediu nou, în special unul liniștit și calm ca acesta, nu ai unde să fugi. Trebuie să fii pur și simplu cu tine“

Mi-am dat seama că, precum o pasăre în colivie, ce dă agitată din aripi, trebuia să îmi tolerez disconfortul și să îl ascult. Trebuia să mă trezesc dimineața, să-mi pun mâna pe inimă și să-mi spun ce aveam nevoie să aud. Trebuia să caut inimi și să am încredere că voi vedea și alte semne. A trebuit să dau high 5 cu mine în oglindă și să mă încurajez prin ceața gândurilor negative, pentru ziua care urma să înceapă.

Am învățat să am încredere în toate instrumentele pe care ți le-am oferit și ție în această carte

Și vreau să ai și tu încredere în ele. Viața ta te învață ceva. Te pregătește pentru ceva minunat, ce nu poți vedea. Disconfortul este temporar. Trebuie să aplici regula 5–4–3–2–1, să faci pas după pas. Trebuie să îți ții filtrul curat și mintea deschisă. Datorită obiceiului de a da high 5 cu mine, am putut vedea foarte clar că, da, îmi pot dezvolta afacerea pe versantul acestui munte. Îmi pot construi o echipă aici. Și este suficient loc și pentru o masă de biliard în hambar. Tabloul poate fi atârnat în bucătărie. Eu și Chris putem fi foarte fericiți aici. Nu, chiar vom fi! Pentru că asta vreau.

Visurile nu dispar. Te-ai născut cu ele și îți sunt hărăzite. Asta înseamnă că le iei cu tine oriunde ai merge și în orice variantă a ta, pe care tu o creezi. Așa că ai face bine să nu mai fugi și să te îndrepți către ele. Ai face bine să vezi, să auzi și să simți toate indiciile pe care ți le dă viața despre cel care ești menit să fii. Avem chemări diferite, pentru a fi cele mai bune variante ale noastre. Vrem prietenii demne de high 5 și o carieră cu care vrem să dăm high 5. Oriunde există un vis în

viața ta, ai încredere că poți da high 5 cu tine până când ajungi la el.

Și reține că sunt lângă tine și ridic mâna celebrându-te. Dă high 5, prietene. Te văd. Am încredere în tine. Acum este rândul tău să ai încredere în tine și să-ți transformi visurile în realitate.

Stai, stai…Mai e ceva!

Cum să te trezești dimineața pentru tine

Știi că nu pot să mă opresc acolo unde mă aflu pe munte și ridic mâna în aer pentru a da high 5 cu tine… Pentru că știu la ce te gândești:

Bine, Mel. M-ai convins să „dau high 5 cu mine în oglindă“… dar, sunt nelămurit. Trebuie să mă mut în Vermont cu tine? Să vorbesc cu un spiritist? Nu sunt sigur… Îmi cumpăr un tablou? Am nevoie de o rochie de bal? Caut inimi și mașini Acura? Se pare că-mi dau peste cap SRA? Ce să fac mai exact? Ia-mă pas cu pas, pentru că ai promis în capitolul 1 că „mă vei ține de mână“.

Mă bucur că ai întrebat — sunt în spatele tău! Să ne întoarcem la începuturi, când ne-am cunoscut: oglinda din baie, tu în lenjerie intimă; înglobează toate instrumentele și cercetările pe care le-ai parcurs în această carte!

O dimineață în care dai high 5 cu tine

O dimineață în care dai high 5 cu tine este o serie de promisiuni simple. Fiecare promisiune are în spate deja mai multe cercetări și creează o serie de victorii mărunte care te trimit către ziua care stă să înceapă, pregătit să o cucerești.

Începe când îți sună alarma. Mai jos, vei vedea atât acțiunea pe care o vei întreprinde, cât și lucrurile mai profunde pe care te învață să le faci.

Iată cum funcționează:

•Pune-te pe tine în prim-plan: trezește-te când sună alarma.

•Spune-ți ce trebuie să auzi: „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit".

•Oferă-ți un cadou: fă-ți patul.

•Celebrează-te: dă high 5 cu tine în oglindă.

•Îngrijește-te: îmbracă-te cu hainele de sport.

•Antrenează-ți SRA: visează dimineața.

O dimineață în care dai high 5 cu tine este una în care te pui pe tine în prim-plan. Aceste promisiuni te ajută să îți acorzi prioritate ție, nevoilor și obiectivelor tale, înaintea listei cu treburi de făcut, telefoane, rețele sociale, e-mailuri de la serviciu, înaintea vacarmului știrilor, nevoilor familiei tale și tuturor celorlalte lucruri pe care nu le poți controla.. Când îți păstrezi aceste promisiuni simple față de tine, tu ești în prim-plan. În fiecare dimineață. În fiecare zi a vieții tale. Punct. La fel ca gestul de a da high 5, la prima vedere această listă pare oarecum prostească și evidentă, așa că voi analiza fiecare promisiune, astfel încât să înțelegi sensul mai profund din spatele fiecărui pas.

#1: Pune-te pe tine în prim-plan: trezește-te când sună alarma.

Seara, înainte de a stinge lumina, gândește-te puțin la a doua zi dimineața. De ce fel de dimineață ai nevoie pentru a te simți susținut? La ce oră trebuie să te trezești CU

ADEVĂRAT ca să ai suficient timp pentru tine? Adesea, ne trezim la aceeași oră în fiecare zi, din obișnuință.

Când te gândești la ce ai nevoie în acest moment al vieții tale, este posibil să fie necesar să te trezești mai devreme. Este posibil să fie necesar să te culci mai devreme.

Dacă ai copii mici acasă sau o zi lungă la serviciu și vrei să faci 15 minute de exerciții sau meditație, acel interval probabil va trebui să fie între 5 și 6 dimineața. Așa stau lucrurile. Lasă dramele și pune alarma. Probabil trebuie să renunți la câteva nopți cu prietenii pentru a recupera somnul de care ai nevoie. Pune-te pe tine în prim-plan.

Când sună alarma, trezește-te. Fără amânare. Fără drame. 5–4–3–2–1, pur și simplu, ridică-te din pat. Nu are nimic de-a face cu a fi sau nu o persoană matinală. Aici este foarte importantă știința. SRA este atent. Dacă apeși întotdeauna pe butonul de amânare a alarmei, îi transmiți SRA că nu faci ceea ce spui că vei face și asta are efect asupra modului în care SRA filtrează imaginea pe care o ai despre tine.

Este mai mult decât o alarmă de trezire. Este o promisiune. Când îți pui ceasul să sune diseară, faci o promisiune. Spui „Contez“. Mâine, când sună alarma, păstrează-ți această promisiune. Trezește-te imediat. Dimineața nu auzi alarma ca pe o obligație, ci ca pe o oportunitate. Acesta este un semnal că următoarele 10–30 de minute sunt un dar pentru tine.

Și asta este foarte important: Nu te uita la telefon!

#2 Spune-ți ce ai nevoie să auzi: „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit.“

Acum, concentrează-te. În loc să îți începi ziua țintuit de ce ai văzut pe telefon, pune-ți mâinile în dreptul inimii și spune „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit“ ori de câte ori ai nevoie să auzi asta. Felicitări, tocmai ți-ai început ziua cu

două victorii mărunte: te-ai trezit și ai avut grijă de nevoile tale, și soarele nici măcar nu s-a ridicat pe cer. Dă high 5 — ai reușit! Te-ai concentrat și te-ai pus pe primul loc.

#3: Oferă-ți un cadou: fă-ți patul.

Am început să-mi fac patul pentru a nu mă așeza din nou în el și a mă îngropa sub pături, în perioada când viața mea făcea implozie cu zece ani în urmă. În timp, mi-am dat seama că a-ți face patul este o altă modalitate de a întări mușchiul disciplinei și al dedicației. De asemenea, este un cadou minunat pe care ți-l poți dărui. Este un cadou, deoarece, de câte ori vei intra în dormitorul tău pe parcursul zilei, vei vedea un pat frumos, și nu o mizerie pe care trebuie să o cureți. În plus, când vei intra în dormitor seara, ți-ai creat un loc minunat în care să te întinzi și să visezi.

Faci patul pentru TINE. Faci patul pentru că ai spus că așa vei face. Eu îl fac în fiecare dimineață, indiferent unde stau. Ba chiar îmi fac jumătatea de pat dacă încă doarme Chris. De ce? Deoarece cheia, când te pui pe primul loc, este să faci ce ai spus că trebuie să faci înainte de orice scuză, sentiment, senzație sau schimbare a locului.

#4 Celebrează-te: dă high 5 cu tine în oglindă.

Mergi direct în baie și salută-l pe cel mai bun aliat și prieten al tău — PE TINE. Zâmbește. Ridică-ți mâna în semn de celebrare. Rezervă-ți un moment pentru tine. Te descurci bine!

#5 Îngrijește-te: îmbracă-te cu hainele de sport.

Eu îmi mișc corpul în fiecare zi. Beneficiile psihice și fizice au în spate dovezi științifice și din viața de zi cu zi. Știi la fel de bine ca mine: trebuie să te miști și să transpiri. Dar faptul că știi asta nu este suficient să te determine să o faci. Chiar dacă știi bine că trebuie să-ți miști corpul în fiecare zi, probabil este ultimul lucru pe care vrei să-l faci.

Așa că mi-am creat un obicei simplu: îmi scot la vedere hainele de sport în fiecare seară, ca o capcană pe podeaua dressingului, și asta mă forțează să le îmbrac dimineața înainte să ies din dormitor. Dacă ar fi să pășesc peste ele, practic aș spune: „Ia mai lasă-mă-n pace, Mel!“, așa că mă folosesc de vinovăție pentru a face asta (vinovăție productivă). Când pantalonii de yoga sunt pe tine și ești deja îmbrăcat pentru sport, este mai ușor să faci mișcare.

De aceea nu formulez această promisiune drept: Fă exerciții fizice în fiecare zi. Pare mult prea greu. Și, dacă te simți deja copleșit de viața ta, nu te vei putea ține de promisiune. Vreau ca ștacheta pentru victorii să fie JOASĂ. Vreau să îți construiești avântul. Dai high 5 dacă îți tragi pantalonii de sport pe tine. Așa fac eu. Celebrez totul! De aceea îmi țin promisiunile simple: cu mâinile pe inimă. Mă scol. Fac patul. Dau high 5 cu mine în oglindă. Mă îmbrac cu hainele de sport. Bum! Cinci victorii și nici măcar nu am băut cafeaua!

Acum ești cu un pas mai aproape de obiectivul tău, care este să-ți miști corpul. Fă ca asta să-ți vină ușor, s-o poți face.

#6 Antrenează-ți SRA: visează dimineața.

Când te gândești la visare, de obicei te gândești la somn. Vreau să începi să visezi dimineața, ca modalitate de a-ți aduce visurile în viața de zi cu zi.

Iată cum: stau la masă cu Jurnalul meu zilnic de dat high 5 cu mine și fac exercițiul de a scrie două pagini în jurnal în fiecare dimineață. Dacă ești interesat să încerci, am pus la sfârșitul capitolului șabloane gratuite pentru această metodă de a ține un jurnal, precum și câteva explicații despre știința din spatele acestei practici, ca un cadou pentru tine.

În partea de sus a primei pagini, bifez tot ce am făcut pentru a mă concentra și pentru a mă trezi pentru mine însămi. Bifarea acestor căsuțe întărește senzația realizării, în urma unei mici victorii. Este o modalitate simplă de a sărbători progresul pe care îl faci și disciplina pe care ți-o construiești. Durează mai puțin de un minut și, când termin, mă simt foarte prezentă și mândră.

Apoi este un loc unde poți să-ți limpezești mintea. „Golirea creierului“ este o modalitate minunată de a curăța filtrul minții tale. Scrie exact ce simți. În unele zile, va ieși frumos. În alte zile, va fi o vomă de cuvinte. Dar în fiecare zi asta te face să nu-ți mai ruminezi obsesiile și să te concentrezi pe momentul prezent cu tine. Te ajută să-ți procesezi emoțiile, bune sau rele, și să le așterni pe hârtie. Constat că, atunci când nu fac asta dimineața, am tendința să revărs aceste sentimente îngropate și gânduri inconștiente asupra familiei mele, colegilor și bietului câine. (Îmi pare rău pentru asta, prieteni!)

Probabil speri ca un om drag ție, care se luptă cu depresia, să se simtă din nou el însuși. Am scris recent că visez să vând toate biletele la un eveniment de transformare personală cu durata de 2 zile, la care să participe 5 000 de oameni, și să-mi construiesc o casă pe plajă într-un loc minunat pe care îl iubim, din Rhode Island. Uneori, scriu despre cum este să înot în ocean și să mă simt bine, fără să mă gândesc că voi fi atacată de un rechin. În unele dimineți, dorințele tale pot viza banii, o călătorie cu mama ta sau cumpărarea unei mașini de teren Bronco tunată. Indiferent despre ce este vorba, acordă-ți

permisiunea să vrei lucrul respectiv, iar faptul că scrii despre el îți va activa SRA să te ajute să îl obții.

Pot fi aceleași în fiecare zi sau pot fi diferite. Pot fi cele mai profunde, mai nebunești și mai mari visuri ale tale sau doar ceva ce simți în inima ta. Ar putea fi ceva ce vrei să cumperi. Sau cum vrei să te simți. Sau doar ceva ce vrei să faci. Acordă-ți permisiunea să visezi fără menajamente. Fă-o fără scuze. Îți validezi visurile scriind despre ele. Vechiul tu a spus „nu" de prea multe ori visurilor tale. Antrenează-ți SRA să spună „DA".

Aceasta este o dimineață în care dai high 5 cu tine. Acum, că te-ai pus pe tine în prim-plan și ți-ai concentrat SRA asupra a ceea ce vrei, te poți uita pe telefon (sau poți căuta inimi) — cum vrei :)

Abia AȘTEPT să faci asta

Aceste acțiuni sunt simple, dar vreau să ai încredere că, dacă le realizezi, una după alta, în fiecare dimineață, faci mai mult decât să te pregătești cum trebuie pentru ziua care începe. Aceste practici sunt mult mai cuprinzătoare. Îți vor liniști sistemul nervos, îți vor concentra mintea și te vor susține.

O dimineață în care dai high 5 cu tine însuți înseamnă construirea încrederii. În tine. În corpul tău. În gândurile tale. Și în spiritul tău. Aceste promisiuni te pregătesc pentru succes, creează o anumită intenție pentru ziua respectivă și îți oferă o senzație de control înainte de a păși în lume, ceea ce te face să te simți și mai încrezător.

Și, visând dimineața, nevoile, dorințele și intențiile trec din adâncul minții tale în prim-plan. Încep să meargă lângă tine. Începi să știi în inima ta și în sufletul tău că în fiecare zi te trezești, te celebrezi și te încurajezi să mergi înainte către ceea ce îți dorești — către ceea ce ne dorim cu toții. Lucrul pe care

ni-l dorim pentru cei pe care îi iubim profund. Lucrul pe care trebuie să ți-l imaginezi și să ți-l creezi pentru tine:

O viață high 5.

Un cadou de la Mel

Să nu mă acuzi vreodată că nu ți-am dat nimic. Ți-am spus că am o practică specială de a scrie în jurnal. Și acum o împărtășesc cu tine… GRATUIT!

Jurnalul zilnic High 5

Da, vreau să descarci șabloanele gratuite sau să obții propriul tău exemplar, în ediție limitată, de pe High5Journal.com. Încorporează tot ce ai învățat în această carte într-o activitate simplă de a scrie în jurnal în fiecare zi.

Întoarce pagina și îți voi arăta metoda și știința din spatele ei. Există și câteva șabloane necompletate de jurnal, pe care poți să le încerci. Dacă vrei mai mult, le poți descărca gratuit de pe High5Journal.com.

Cum să dai *high 5* cu tine în fiecare zi

1 Grație neuroștiințelor, știm că un corp stresat pune creierul în modul supraviețuire și semnalează amenințări, în loc de oportunități. Prin urmare, pentru toate schimbările trebuie mai întâi să-ți liniștești corpul.

2 Inspiră adânc. Este o modalitate puternică de a-ți liniști sistemul nervos, deoarece activează nervul vag. Este arma ta secretă care te ajută să-ți calmezi corpul instantaneu.

3 Mâinile pe inimă reprezintă altă cale de a-ți tonifia nervul vag. Prin această mantră, îți înveți corpul cum se simte când este în siguranță, îți liniștești și accesezi centrul calm și liniștit.

4 Simțurile tale sunt un canal pentru energia spiritului tău. Începe să trezești acea energie acum și urmeaz-o mai târziu.

5 Numirea senzațiilor din corpul tău este un pas esențial către o conștiință de sine mai profundă și către senzația de a te simți bine cu tine însuți.

6 Obiceiul meu zilnic preferat, pentru a-mi reconfigura filtrul din minte, este să îmi spun că merit să fiu susținută, visurile mele contează și mă pot descurca cu orice îmi oferă viața.

7 Când corpul tău este calm, îți poți concentra mintea și atenția acolo unde vrei.

Data de astăzi: *5 decembrie*

Liniștește-ți corpul

Înrădăcinează-te în momentul prezent și simte-te confortabil în propria piele.

- ✓ Inspiră adânc
- ✓ Pune-ți mâinile pe inimă și spune: „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit".
- ✓ Iată un lucru pe care îl poți:
  - vedea: *văd copaci goi la fereastră*
  - auzi: *aud cum latră câinele meu*
  - atinge: *simt pixul în mână*
  - mirosi: *simt miros proaspăt de cafea*
- ✓ Într-un cuvânt, mă simt: *ocupat*
- ✓ Merit să dau high 5 cu mine astăzi pentru că: *m-am trezit la timp în această dimineață!*
- ✓ Data viitoare când treci prin fața unei oglinzi, dovedește-o. Dă high 5 cu tine!

Eliberează-ți mintea

Pentru a cultiva o minte încrezătoare, eliberează-o de tot ce o umple acum: griji, sarcini, planuri, gânduri, idei, liste sau tot ce nu vrei să uiți.

Astăzi am o zi plină la serviciu și am un termen-limită important. Câinele trebuie plimbat și se uită la mine cu ochii mari, dar îl duc afară imediat ce termin. Trebuie să o sun pe mama, m-a căutat și mă simt vinovat pentru că nu am sunat-o înapoi, dar trebuia să termin treaba pe care o aveam mai întâi. M-am trezit și m-am simțit stresat imediat de tot ce aveam de făcut, dar sunt foarte bucuros că nu m-am uitat pe telefon de dimineață și am făcut exerciții, pentru a mă pune pe mine în prim-plan.

8 Limpezește-ți mintea. Renunță la toate gândurile pe care le-ai așternut pe hârtie. Nu te reține. Scoate totul din cap, pentru a putea fi în momentul prezent cu tine.

Eliberează-ți spiritul

Un spirit încrezător înseamnă să te celebrezi și să te îndrepți către dorințele tale. Acordă-ți permisiunea să te conectezi cu ce VREI.

SCRIE 5 LUCRURI PE CARE LE VREI:

Mari sau mici. De astăzi sau din viața ta.

1. *Să-mi eliberez ziua pentru a avea mai mult timp pentru mine*
2. *Să merg într-o călătorie în fiecare an într-un loc nou*
3. *Să ajung în cea mai bună formă din viața mea*
4. *Să pun bazele unei organizații nonprofit ce vizează îmbunătățirea sănătății psihice*
5. *Să învăț să meditez și să fiu mai conștient*

Descrie acțiunile mărunte pe care le poți întreprinde pentru a te apropia de ceea ce vrei.

Mai mult timp pentru mine — pot planifica asta în calendarul meu. Pot stabili un interval după care să mă opresc din lucru și să respect asta. Îmi pot face un plan să urmez un curs de yoga cu o prietenă. Voi continua să-mi completez în fiecare zi jurnalul zilnic. Mă voi trezi mai devreme și voi folosi acel timp pentru a lucra la scrierea unui plan pentru organizația nonprofit.

ACUM ÎNCHIDE OCHII

Vizualizează aceste acțiuni mărunte.
Simte profund cum ar fi dacă ai face aceste lucruri și te-ai apropia de ce-ți dorești. Asta îți antrenează corpul, mintea și spiritul să te ajute să întreprinzi aceste acțiuni.

9 Acum corpul tău este calm și mintea, limpede. Este momentul să îți trezești spiritul.

10 Începe să visezi dimineața! Scrie lucrurile pe care ți le dorești. Crede în ele. Acordă-ți permisiunea să ai exact ce îți dorești.

11 Dacă scrii ce vrei, începi să-ți schimbi percepția când reconfigurezi filtrul din mintea ta. De asemenea, ai cu 42% mai multe șanse de a-ți împlini visurile!

12 Majoritatea oamenilor ratează această acțiune pentru că încearcă să vizualizeze rezultatul. Cercetările din neuroștiințe ne învață să ne vizualizăm când facem pașii dificili, enervanți și mărunți în drumul nostru către împlinirea visurilor. Făcând asta, îi spui creierului: „Fac munca grea. Profit de oportunități. Și nu mă dau înapoi. Acționez".

13 Scanarea creierului a demonstrat că, atunci când te vizualizezi realizând o acțiune, stimulezi aceleași regiuni ale creierului ca atunci când faci efectiv acțiunea, ceea ce crește șansele să faci efectiv acțiunea respectivă. Acțiunile sunt cele care obțin rezultate.

DATA DE ASTĂZI:

Liniștește-ți corpul

Înrădăcinează-te în momentul prezent și simte-te confortabil în propria piele

- Inspiră adânc
- Pune-ți mâinile pe inimă și spune: „Sunt bine. Sunt în siguranță. Sunt iubit".
- Un lucru pe care îl poți:

vedea: ________________ auzi: __________________

atinge: ________________ mirosi: ________________

- Într-un cuvânt, mă simt: __________________________
- Merit să dau *high 5* cu mine astăzi pentru că: _________ ____
- Data viitoare când treci prin fața unei oglinzi, dovedește-o! Dă *high 5* cu tine!

Eliberează-ți mintea

Pentru a cultiva o minte încrezătoare, eliberează-o de tot ce o umple acum: griji, sarcini, planuri, gânduri, idei, liste sau tot ce nu vrei să uiți.



Eliberează-ți spiritul

Un spirit încrezător înseamnă să te celebrezi și să te îndrepți către dorințele tale. Acordă-ți permisiunea să te conectezi cu ce VREI.

SCRIE 5 LUCRURI PE CARE LE VREI:

Mari sau mici. De astăzi sau din viața ta.

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

Descrie acțiunile mărunte pe care le poți întreprinde pentru a te apropia de ceea ce vrei.

ACUM ÎNCHIDE OCHII

Vizualizează aceste acțiuni mărunte.
Simte profund cum ar fi dacă ai face aceste lucruri și te-ai apropia de ce-ți dorești. Asta îți antrenează corpul, mintea și spiritul să te ajute să întreprinzi aceste acțiuni.

Mulțumiri

Înainte de toate, îmi mulțumesc mie. Da, Mel Robbins, meriți ovații la scenă deschisă! Pentru această carte a fost nevoie de 3 ani, 2 editori, 13 gigabytes de memorie, 80 de litri de înghețată Phish Food, 7 cutii de șervețele și câțiva pumni de pastile Advil. Acesta a fost unul dintre cele mai dificile capitole ale vieții mele. Faptul că am scris în această perioadă m-a salvat și, în cele din urmă, a apărut această carte. Nu-mi vine să cred prin ce am trecut (avocații nu mă lasă să spun mai multe) și totuși iată-mă aici. Am reușit, la naiba! Sunt mândră de mine. Deci, pentru mine, Mel Robbins, trebuie să spun: dă high 5, fato!

Lui Melody, redactorul meu extraordinar și purtătoare de ochelari roșii de stă mâța-n coadă: tu ai pleoape? Pentru că nu ai clipit nici măcar o dată când am spus „Mai am nevoie de o săptămână/o lună/un an fiscal". Dar cu cine vorbesc eu? Probabil vei redacta textul și vei înlătura această remarcă. Sunt atât de recunoscătoare că am avut șansa să lucrez cu tine! Doamne, cât te iubesc!

Întregii mele echipe: cu mâna pe inimă, vă mulțumesc că nu ați folosit fotografia cu mine de pe ținta de darts. Sau poate ați folosit-o. Oricum, vă iubesc, pentru că ați rămas alături de mine în acest proiect și pentru că v-ați implicat în orice faceți.

Celor cincizeci și cinci de oameni care au contribuit în mod direct la această carte: am rescris-o de atât de multe ori, încât am uitat multe dintre numele voastre. Nu, serios, vă sunt recunoscătoare pentru ajutorul vostru! Dar în special lui: Tracey, Amy, Nancy, Nicole, Mindy, Stephanie și Becca de la Skye High Interactive. Și înțeleg dacă nu vreți să mai vedeți niciodată un e-mail de la mine.

Agentului meu literar, despre care cred că aproape a renunțat la mine. Citești asta măcar, Marc? Ai distrus șabloanele

editoriale. Îți mulțumesc pentru geniul tău.

Lui Darrin: ai fost prima persoană care m-a angajat pentru a vorbi prima dată în public pe bani, datorită soției tale, Lori, care a văzut conferința mea TEDx pe Facebook. Restul este istorie. Le spun tuturor că nu aș fi pătruns niciodată în acest domeniu fără voi doi și vorbesc serios. Și voi le spuneți tuturor: „Habar nu aveți cum este ea, de fapt“.

Hay House: pentru că mi-ați permis să împărtășesc toate observațiile și poveștile mele și pentru că nu ați scos înjurăturile la redactare. Pentru toată lumea de la Hay House și echipele Nardi Media — inclusiv: Reid Tracy, Margarete Nielsen, Patty Gift, Betsy Beier, Michelle Pilley, Jo Burgess, Rosie Barry, Diane Hill, John Tintera, Karen Johnson, Tricia Breidenthal, Nick Welch, Bryn Best, Perry Crowe, Celeste Johnson, Lisa Reece, Lindsay McGinty, Ashley Bernardi și Sheridan McCarthy — vă mulțumesc! Îți mulțumesc și ție, Louise Hay! Dau high 5 cu tine. Vrei să-mi saluți bunicii în rai dacă îi vezi? Probabil joacă cribbage. Lui Brendon Burchard și toată lumea care face parte din provocarea de a da high 5 cu tine în oglindă: vă iubesc!

Lui Jenny Moloney, care a făcut niște poze minunate pentru această carte (și lui Emily și Jess, echipa de vis care m-a pregătit pentru fotografii). Cine ar fi știut cât este de greu să încerci să surprinzi în poză momentul în care dai high 5? Vă mulțumesc că ați supraviețuit acelei aterizări de urgență, deoarece lumea are nevoie de cât mai mult din talentul vostru.

Mamei mele. Cea mai bună și singura mamă pe care am avut-o și pe care o voi avea vreodată. Ești cea mai tare. Motivul pentru care sunt antreprenoare este cascadoria pe care ai făcut-o tu la Banca Lumberman. Cred că falca acelei casiere se află încă pe podea. Îți mulțumesc pentru că ești cea mai perseverentă susținătoare a mea! Știu că nu ți-a fost ușor uneori.

Tatălui meu: cel mai blajin om pe care-l cunosc. Abia aștept să mă bați la biliard în Vermont (în „hambarul cu masa de biliard“ nou-nouț).

Lui Derek, fratele meu preferat, și soției sale, Christine: Bună! Nu, serios, vă mulțumesc, AMÂNDURORA, că m-ați susținut, m-ați salvat și m-ați ținut sănătoasă la cap în mai multe feluri decât pot menționa aici.

Socrului meu, Ken: îți mulțumesc că mi-ai transmis un mesaj din rai! Fiul nostru nu a fost niciodată atât de fericit. Și soacrei mele, Judie, care a observat cândva foarte perspicace: „Mel, calci întotdeauna în rahat, dar întotdeauna ieși din el". Nu este chiar poetic, dar este adevărat și te iubesc pentru faptul că ai spus întotdeauna lucrurilor pe nume.

Celor mai buni prieteni ai mei, Gretchen, Lisa, Bill și Jonathan. Am fost alături unul de altul și apreciez mult că am jucat jocul vieții alături de voi și de copiii voștri. Vă iubesc! Veți fi întotdeauna cei mai buni prieteni ai mei — pentru că știți prea multe.

Lui Rose, frumusețea din Brazilia: îți mulțumesc pentru tot ce faci. Te iubesc!

Lui Yolo și Mr. Noodle, vă mulțumesc că mi-ați ținut companie când toți membrii familiei mele se culcau.

Lui Sawyer, Kendall, Oakley: știu că voi credeți că sunt obsedată de muncă (și aveți dreptate), dar, pentru mine, nu este vorba despre muncă atunci când îți place ce faci. V-am dedicat această carte vouă și tatălui vostru, pentru că este cea mai mare dorință a noastră, ca părinți, să vă găsiți curajul necesar pentru a duce o viață plină de sens și pentru ca viețile voastre să fie la fel de fericite pe cât de fericiți ne-ați făcut voi pe noi. Din adâncul inimii… vă mulțumesc că m-ați susținut în timp ce mi-am urmărit visurile! De asemenea, nu ajung astăzi la cină, pentru că am o întâlnire pe Zoom cu editoarea mea, Melody.

Chris, pe tine te iubesc cel mai mult! Îți mulțumesc că mă iubești!

Bibliografie

„Behavioral Activation Therapy Effectively Treats Depression, Study Finds“, Harvard Health, Harvard Medical School Publishing, 14 septembrie 2016. https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/behavioral-activation-therapy-effectively-treats-depression-study-finds.

„Female Reproductive System: Structure & Function“, Cleveland Clinic. Cleveland Clinic's Ob/Gyn & Women's Health Institute, 2021. https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9118-female-reproductive-system#:~:-text=At%20birth%2C%20there%20are%20approximately,quality%20of%20the%20remaining%20eggs.

„Reticular Activating System“, ScienceDirect, Elsevier B.V., 2021. https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/reticular-activating-system.

„Understand Team Effectiveness“, Google Re:Work. Google, accesat pe 29 aprilie 2021. https://rework.withgoogle.com/print/guides/5721312655835136/.

„Understanding the Stress Response“, Harvard Health. Harvard Medical School, 6 iulie 2020. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response.

„Why Do We Take Mental Shortcuts?“, The Decision Lab, The Decision Lab, 27 ianuarie 2021,

https://thedecisionlab.com/biases/heuristics/.

Adolph, Karen E., Whitney G. Cole, Meghana Komati, Jessie S. Garciaguirre, Daryaneh Badaly, Jesse M. Lingeman, Gladys L. Chan și Rachel B. Sotsky, „How Do You Learn to Walk? Thousands of Steps and Dozens of Falls per Day“, Psychological Science 23, nr. 11 (2012): 1387–94. https://doi.org/10.1177/0956797612446346.

Alberini, Cristina M., „Long-Term Memories: The Good, the Bad, and the Ugly“, Cerebrum 2010, nr. 21 (29 octombrie 2010). https://doi.org/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3574792/.

Alderson-Day, Ben, Susanne Weis, Simon McCarthy-Jones, Peter Moseley, David Smailes și Charles Fernyhough, „The Brain's Conversation with Itself: Neural Substrates of Dialogic Inner Speech“, Social Cognitive and Affective Neuroscience 11, nr. 1 (2015): 110–20. https://doi.org/10.1093/scan/nsv094.

Amabile, Teresa și Steven Kramer, The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work, Boston, MA: Harvard Business Review Press, 2011.

Baldwin, David V. „Primitive Mechanisms of Trauma Response: An Evolutionary Perspective on Trauma-Related Disorders“, Neuroscience & Biobehavioral Reviews 37, nr. 8 (2013): 1549–66. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.06.004.

Beck, Melinda. „'Neurobics' and Other Brain Boosters“, The Wall Street Journal. Dow Jones & Company, 3 iunie 2008. https://www.wsj.com/articles/SB121242675771838337.

Binazir, Dr. Ali. „Why You Are A Miracle“, HuffPost. HuffPost, 16 august 2011. https://www.huffpost.com/entry/probability-being-born_b_877853.

Bohn, Roger și James Short, „Measuring Consumer Information“, International Journal of Communication 6 (2012): 980–1000.

Bolte, Annette, Thomas Goschke și Julius Kuhl, „Emotion and Intuition“, Psychological Science 14, nr. 5 (2003): 416–21. https://doi.org/10.1111/ 1467-9280.01456.

Breit, Sigrid, Aleksandra Kupferberg, Gerhard Rogler și Gregor Hasler. „Vagus Nerve as Modulator of the Brain–Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders“, Frontiers in Psychiatry 9 (2018). https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00044.

Brown, Brené, I Thought It Was Just Me (but It Isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power, New York: Gotham Books, 2008.

Cascio, Christopher N., Matthew Brook O'Donnell, Francis J. Tinney, Matthew D. Lieberman, Shelley E. Taylor, Victor J. Strecher și Emily B. Falk. „Self-Affirmation Activates Brain Systems Associated with Self-Related Processing and Reward and Is Reinforced by Future Orientation“, Social Cognitive and Affective Neuroscience 11, nr. 4 (2015): 621–29. https://doi.org/10.1093/scan/nsv136.

Cheval, Boris, Eda Tipura, Nicolas Burra, Jaromil Frossard, Julien Chanal, Dan Orsholits, Rémi Radel și Matthieu P. Boisgontier. „Avoiding Sedentary Behaviors Requires More Cortical Resources than Avoiding Physical Activity: An EEG

Study“, Neuropsychologia 119 (2018): 68–80. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.07.029.

Christakis, Nicholas A. și James H. Fowler, Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives, New York, NY: Little, Brown, 2011.

Creswell, J. David, Janine M. Dutcher, William M. Klein, Peter R. Harris și John M. Levine. „Self-Affirmation Improves Problem-Solving under Stress“, PLoS ONE 8, nr. 5 (2013). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062593.

Cross, Ainslea și David Sheffield, „Mental Contrasting as a Behaviour Change Technique: a Systematic Review Protocol Paper of Effects, Mediators and Moderators on Health“, Systematic Reviews 5, nr. 1 (2016). https://doi.org/10.1186/s13643-016-0382-6.

David, Meredith și Kelly Haws, „Saying ‘No’ to Cake or ‘Yes’ to Kale: Approach and Avoidance Strategies in Pursuit of Health Goals“, Psychology & Marketing, 33, nr. 8 (2016): 588–549. https://doi.org/10.1002/mar.20901.

Di Stefano, Giada, Bradley Staats, Gary Pisano și Francesca Gino, „Learning By Thinking: How Reflection Improves Performance“, Harvard Business School, Harvard Business School Working Knowledge, 11 aprilie 2014, https://hbswk.hbs.edu/item/7498.html.

Duhigg, Charles, Puterea obișnuinței: de ce facem ceea ce facem în viață și în afaceri, București, Publica, 2016.

Eagleman, David, Livewired: The Inside Story of the Ever-Changing Brain. New York: Pantheon Books, 2020.

Erdelez, Sandra, „Information Encountering: It's More Than Just Bumping into Information", Bulletin of the American Society for Information Science and Technology 25, nr. 3 (2005): 26–29. https://doi.org/10.1002/bult.118.

Etxebarria, I., M.J. Ortiz, S. Conejero și A. Pascual, „Intensity of habitual guilt in men and women: Differences in interpersonal sensitivity and the tendency towards anxious-aggressive guilt", Spanish Journal of Psychology 12, nr. 2 (2009): 540-554.

Ferriss, Timothy, Instrumentele titanilor: Tacticile, rutinele și obiceiurile miliardarilor, figurilor publice și artistilor de talie mondială, București, Act și Politon, 2019.

Firestone, Lisa, „How Do Adverse Childhood Events Impact Us?" Psychology Today. Sussex Publishers, 12 noiembrie 2019. https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201911/how-do-adverse-childhood-events-impact-us.

Fitzpatrick, John L., Charlotte Willis, Alessandro Devigili, Amy Young, Michael Carroll, Helen R. Hunter și Daniel R. Brison. „Chemical Signals from Eggs Facilitate Cryptic Female Choice in Humans", Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences 287, nr. 1928 (2020): 20200805. https://doi.org/10.1098/rspb.2020.0805.

Fogg, B.J., Obiceiuri mici, schimbări mari, București, Lifestyle Publishing, 2020.

Fredrickson, Barbara L. și Marcial F. Losada. „Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing", American Psychologist 60, nr. 7 (2005): 678–86. https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.7.678.

Gabrieli, John, Rachel Foster și Eric Falke. „A Novel Approach to Improving Reading Fluency“, Carroll School, Carroll School, 28 mai 2019, https://www.carrollschool.org/dyslexia-news-blog/blog-detail-page/~board/dyslexia-news/post/a-novel-approach-to-improving-reading-fluency.

Gabrieli, John, „Brain Imaging, Neurodiversity, and the Future of Dyslexia Education“, Carroll School. Carroll School, 1 octombrie 2019. https://www.carrollschool.org/dyslexia-news-blog/blog-dtail-page/~board/dyslexia-news/post/brain-imaging-neurodiversity-future-of-dyslexia-education.

Gallo, Amy, Shawn Achor, Michelle Gielan și Monique Valcour. „How Your Morning Mood Affects Your Whole Workday“, Harvard Business Review, Harvard Business School Publishing, 5 octombrie 2016. https://hbr.org/2016/07/how-your-morning-mood-affects-your-whole-workday.

Mothes, Hendrik, Christian Leukel, Han-Gue Jo, Harald Seelig, Stefan Schmidt și Reinhard Fuchs. „Expectations affect psychological and neurophysiological benefits even after a single bout of exercise“, Journal of Behavioral Medicine, 40 (2017): 293–306. https://doi.org/10.1007/s10865-016-9781-3.

Howland, Robert H, „Vagus Nerve Stimulation“, Current Behavioral Neuroscience Reports 1, nr. 2 (2014): 64–73. https://doi.org/10.1007/s40473-014-0010-5.

Hyun, Jinshil, Martin J. Sliwinski și Joshua M. Smyth, „Waking Up on the Wrong Side of the Bed: The Effects of Stress Anticipation on Working Memory in Daily Life“, The

Journals of Gerontology: Series B, 74, nr. 1 (2019): 38–46.https://doi.org/ 10.1093/geronb/gby042.

Jarrett, Christian, „The Science of How We Talk to Ourselves in Our Heads“, The British Psychological Society Research Society. The British Psychological Society, 30 iulie 2016. https://digest.bps.org.uk/2013/12/05/the-science-of-how-we-talk-to-ourselves-in-our-heads/.

Katz, Lawrence, Gary Small, Manning Rubin și David Suter. Keep Your Brain Alive: 83 Neurobic Exercises To Help Prevent Memory Loss And Increase Mental Fitness. New York: Workman Publishing Company, 2014.

Kelly, Allison C., Kiruthiha Vimalakanthan și Kathryn E. Miller, „Self-Compassion Moderates the Relationship between Body Mass Index and Both Eating Disorder Pathology and Body Image Flexibility“, Body Image 11, nr. 4 (2014): 446–53, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.005.

Kensinger, Elizabeth A, „Negative Emotion Enhances Memory Accuracy“, Current Directions in Psychological Science 16, nr. 4 (2007): 213–18. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00506.x.

Kluger, Jeffrey, „How Telling Stories Makes Us Human: It’s a Key to Evolution“, Time, 5 decembrie 2017, https://time.com/5043166/storytelling-evolution/.

Kraus, Michael W., Cassey Huang și Dacher Keltner, „Tactile Communication, Cooperation, and Performance: An Ethological Study of the NBA“, Emotion 10, nr. 5 (2010): 745–49. https://doi.org/10.1037/a0019382.

Kross, Ethan, Emma Bruehlman-Senecal, Jiyoung Park, Aleah Burson, Adrienne Dougherty, Holly Shablack, Ryan Bremner, Jason Moser și Ozlem Ayduk, „Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters“, Journal of Personality and Social Psychology 106, nr. 2 (2014): 304–24. https://doi.org/10.1037/a0035173.

LaMotte, Sandee, „The Other ‘Fingerprints’ You Don’t Know About“, CNN, Cable News Network, 4 decembrie 2015, https://www.cnn.com/2015/12/04/health/unique-body-parts.

Lane, Andrew M., Peter Totterdell, Ian MacDonald, Tracey J. Devonport, Andrew P. Friesen, Christopher J. Beedie, Damian Stanley și Alan Nevill, „Brief Online Training Enhances Competitive Performance: Findings of the BBC Lab UK Psychological Skills Intervention Study“, Frontiers in Psychology 7 (2016), https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00413.

Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen și Jessica Hancock, „Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly“, Journal of Personality and Social Psychology 92, nr. 5 (2007): 887–904. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887.

LePera, Nicole, How to Do the Work: Recognize Your Patterns, Heal from Your Past, and Create Your Self, New York, NY: Harper Wave, imprint al HarperCollinsPublishers, 2021.

Levine, Peter A. și Gabor Mate, In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.

Madon, Stephanie, Max Guyll, Kyle C. Scherr, Jennifer Willard, Richard Spoth și David L. Vogel, „The Role of the Self-Fulfilling Prophecy in Young Adolescents' Responsiveness to a Substance Use Prevention Program“, Journal of Applied Social Psychology 43, nr. 9 (2013): 1784–98. https://doi.org/10.1111/jasp.12126.

Masicampo, E.J. și Roy F. Baumeister, „Consider It Done! Plan Making Can Eliminate the Cognitive Effects of Unfulfilled Goals“, Journal of Personality and Social Psychology 101, nr. 4 (2011): 667–83. https://doi.org/10.1037/a0024192.

Masicampo, E.J. și Roy F. Baumeister, „Unfulfilled Goals Interfere with Tasks That Require Executive Functions“, Journal of Experimental Social Psychology 47, nr. 2 (2011): 300–311. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.10.011.

Morris, Bradley J. și Shannon R. Zentall, „High Fives Motivate: the Effects of Gestural and Ambiguous Verbal Praise on Motivation“, Frontiers in Psychology 5 (2014). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00928.

Moser, Jason S., Adrienne Dougherty, Whitney I. Mattson, Benjamin Katz, Tim P. Moran, Darwin Guevarra, Holly Shablack și colaboratorii, „Third-Person Self-Talk Facilitates Emotion Regulation without Engaging Cognitive Control: Converging Evidence from ERP and FMRI“, Scientific Reports 7, nr. 1 (2017). https://doi.org/10.1038/s41598-017-04047-3.

Nadler, Ruby T., Rahel Rabi și John Paul Minda, „Better Mood and Better Performance: Learning Rule Described Categories Is Enhanced by Positive Mood“, Psychological Science, 21, nr. 12 (2010) 1770–1776 https://doi.org/10.1177/0956797610387441.

Oettingen, Gabriele, Doris Mayer, A., Timur Sevincer, Elizabeth J. Stephens, Hyeon-ju Pak și Meike Hagenah, „Mental Contrasting and Goal Commitment: The Mediating Role of Energization“, Personality and Social Psychology Bulletin 35, nr. 5 (2009): 608–22, https://doi.org/10.1177/0146167208330856.

Oettingen, Gabriele, Hyeon-ju Pak și Karoline Schnetter, „Self-Regulation of Goal-Setting: Turning Free Fantasies about the Future into Binding Goals“, Journal of Personality and Social Psychology 80, nr. 5 (2001): 736–53, https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736.

Pham, Lien B. și Shelley E. Taylor, „From Thought to Action: Effects of Process-Versus Outcome-Based Mental Simulations on Performance“, Personality and Social Psychology Bulletin 25, nr. 2 (1999): 250–60. https://doi.org/10.1177/0146167299025002010.

Ranganathan, Vinoth K., Vlodek Siemionow, Jing Z. Liu, Vinod Sahgal și Guang H. Yue. „From Mental Power to Muscle Power—Gaining Strength by Using the Mind“, Neuropsychologia 42, nr. 7 (2004): 944–56. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2003.11.018.

Richards, David A., David Ekers, Dean McMillan, Rod S. Taylor, Sarah Byford, Fiona C. Warren, Barbara Barrett și colaboratorii, „Cost and Outcome of Behavioural Activation versus Cognitive Behavioural Therapy for Depression (COBRA): a Randomised, Controlled, Non-Inferiority Trial“, The Lancet 388, nr. 10047 (2016): 871–80, https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)31140-0.

Robbins, Mel, Regula de 5 secunde. București: Trei, 2018.

Roberts Gibson, Kerry, Kate O'Leary și Joseph R. Weintraub. „The Little Things That Make Employees Feel Appreciated", Harvard Business Review, Harvard Business School Publishing, 24 ianuarie 2020. https://hbr.org/2020/01/the-little-things-that-make-employees-feel-appreciated.

Rogers, T. și K.L. Milkman, „Reminders Through Association", Psychological Science, 27, nr. 7 (2016): 973–986. https://doi.org/ 10.1177/0956797616643071.

Rosenberg, Stanley, Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve: Self-Help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma, and Autism, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2016.

Rothbard, Nancy P. și Steffanie L. Wilk, „Waking Up on the Right or Wrong Side of the Bed: Start-of-Workday Mood, Work Events, Employee Affect, and Performance", Academy of Management Journal 54, nr. 5 (2012). https://doi.org/10.5465/amj.2007.0056.

Runfola, Cristin D., Ann Von Holle, Sara E. Trace, Kimberly A. Brownley, Sara M. Hofmeier, Danielle A. Gagne și Cynthia M. Bulik, „Body Dissatisfaction in Women Across the Lifespan: Results of the UNC-SELFand Gender and Body Image (GABI) Studies", European Eating Disorders Review 21, nr. 1 (2012): 52–59. https://doi.org/10.1002/erv.2201.

Sbarra, David A., Hillary L. Smith și Matthias R. Mehl. „When Leaving Your Ex, Love Yourself: Observational Ratings of Self-Compassion Predict the Course of Emotional Recovery Following Marital Separation", Psychological Science 23, nr. 3 (2012): 261–69. https://doi.org/10.1177/0956797611429466.

Seligman, Martin, Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, New York: Atria Paperback, 2013.

Taylor, Sonya Renee, The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2021.

The Power of Story, with Kendall Haven, YouTube, ABC-CLIO, 2010. https://shorturl.at/iloAG.

Torstveit, Linda, Stefan Sütterlin și Ricardo Gregorio Lugo, „Empathy, Guilt Proneness, and Gender: Relative Contributions to Prosocial Behaviour“, Europe’s Journal of Psychology 12, nr. 2 (2016): 260–70. https://doi.org/10.5964/ejop.v12i2.1097.

Traugott, John, „Achieving Your Goals: An Evidence-Based Approach“, Michigan State University, Michigan State University, 13 ianuarie 2021, https://www.canr.msu.edu/news/achieving_your_goals_an_evidence_based_approach.

Universitatea din Hertfordshire, „Self-Acceptance Could Be the Key to a Happier Life, Yet It’s the Happy Habit Many People Practice the Least“, ScienceDaily, ScienceDaily, 7 martie 2014, https://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm.

van del Kolk, Bessel, The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma, New York, NY: Penguin Books, 2015.

van der Kolk, Bessel, Alexander C. McFarlane și Lars Weisæth, editori, Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society, New York: Guilford Press, 2007.

Wang, Yang, Benjamin F. Jones și Dashun Wang, „Early-Career Setback and Future Career Impact", Nature Communications 10, nr. 1 (2019). https://doi.org/10.1038/s41467-019-12189-3.

Willis, Judy și Jay McTighe, Upgrade Your Teaching: Understanding by Design Meets Neuroscience. ASCD, 2019.

Willis, Judy, „Powerful Classroom Strategies From Neuroscience Research", Learning and the Brain Workshop, prelegere susținută în cadrul Learning and the Brain Workshop. Accesat pe data de 29 aprilie 2021. http://www.learningandthebrain.com/documents/WillisHandout.pdf.

Willis, Judy, „The Neuroscience behind Stress and Learning", Nature Partner Journal Science of Learning, Nature Publishing Group, 16 octombrie 2016, https://npjscilearncommunity.nature.com/posts/12735-the-neuroscience-behind-stress-and-learning.

Willis, Judy, „Want Children to 'Pay Attention'? Make Their Brains Curious!", Psychology Today, Sussex Publishers, 9 mai 2010. https://www.psychologytoday.com/us/blog/radical-teaching/201005/want-children-pay-attention-make-their-brains-curious.

Willis, Judy, „What You Should Know About Your Brain", Educational Leadership 67, nr. 4 (ianuarie 2010).

Willis, Judy, RadTeach, Dr. Judy Willis. Accesat pe 29 aprilie 2021. https://www.radteach.com/.

Willis, Judy, Research-Based Strategies to Ignite Student Learning: Insights from Neuroscience and the Classroom, ASCD, 2020.

Wiseman, Richard, The Luck Factor, New York: Miramax Books, 2003.

Wolynn, Mark, It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle, New York: Penguin Books, 2017.

Wood, Dustin, Peter Harms și Simine Vazire, „Perceiver Effects as Projective Tests: What Your Perceptions of Others Say about You", Journal of Personality and Social Psychology 99, nr. 1 (2010): 174–90. https://doi.org/10.1037/a0019390.

Despre autoare



Mel Robbins este principala voce feminină în domeniul dezvoltării și transformării personale, precum și autoare de bestselleruri internaționale. Printre cărțile sale se numără Regula de 5 secunde și patru cărți audio aflate pe locul 1 în topul celor mai bine vândute cărți audio. Ea este gazda unui podcast #1 pe platforma Audible și ține cursuri online care au schimbat viețile a mai mult de jumătate de milion de cursanți din întreaga lume.

Lucrările sale inovatoare despre schimbarea comportamentului au fost traduse în 36 de limbi și sunt folosite de organizații ale veteranilor, de profesioniști din domeniul sănătății și de câteva mărci internaționale de renume pentru a-i ajuta pe oameni să fie mai încrezători, mai eficienți și mai împliniți.

Fiind unul dintre cei mai solicitați și urmăriți public speakers din lume, Mel este coach pentru peste 60 de milioane de persoane în fiecare lună, iar videoclipurile care îi prezintă activitatea au mai mult de un miliard de vizualizări online. Printre acestea se numără și conferința ei TEDx, care este una dintre cele mai populare din toate timpurile.

Pentru Mel este foarte important să aducă o schimbare reală în viețile oamenilor, învățându-i să creadă în ei înșiși și inspirându-i să acționeze în moduri care le vor schimba viața. Mel trăiește în Noua Anglie cu soțul ei cu care este căsătorită de 25 de ani și cu cei trei copii, dar, în inima ei, este și va fi întotdeauna din Vestul Mijlociu.